

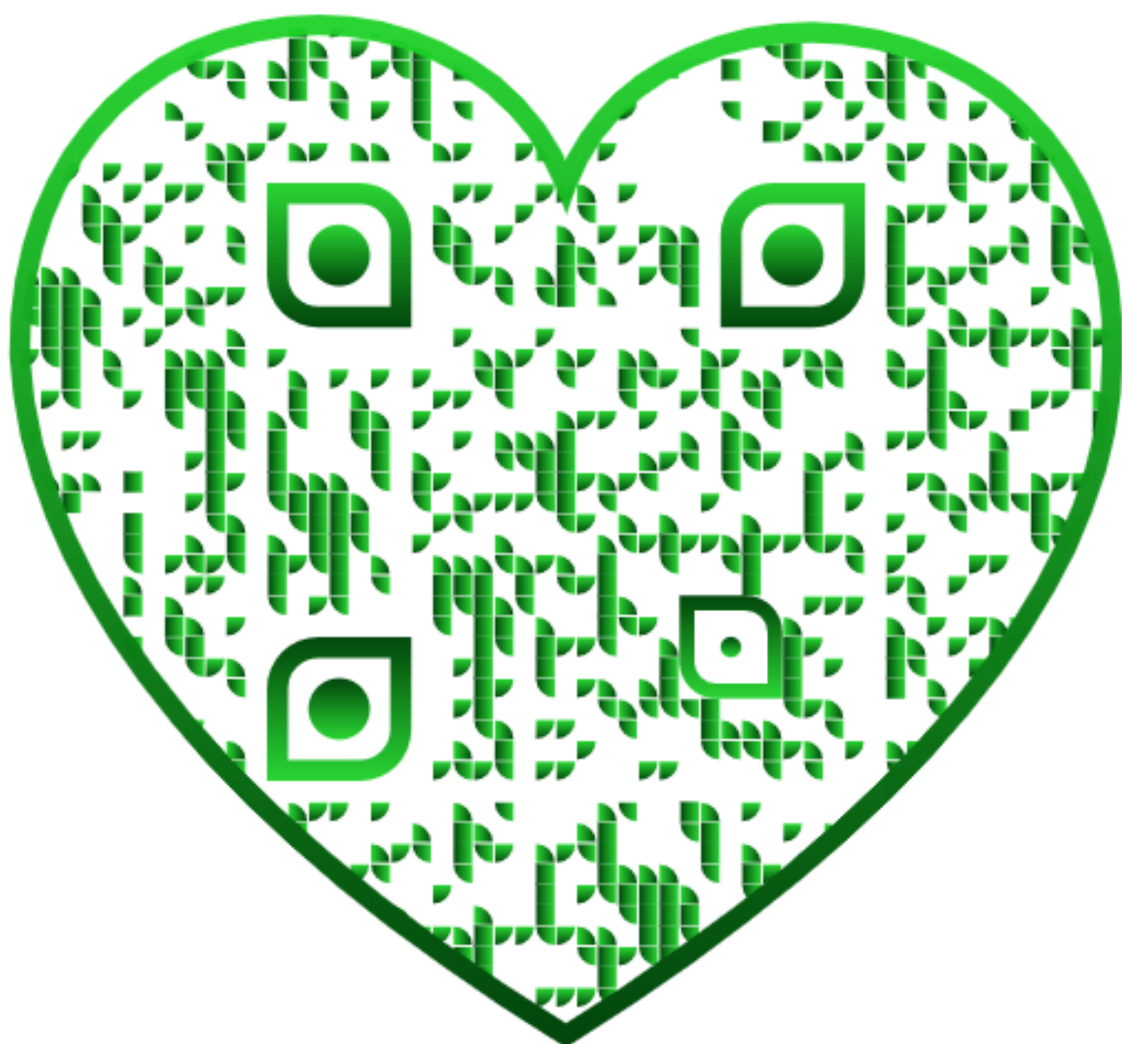
A woman with long brown hair and glasses, wearing a blue polka-dot shirt, is smiling and leaning on a wooden countertop. To her left is a round loaf of bread on a wooden cutting board. In the background, there is a green vase with dried flowers, a silver pitcher, and a wooden shelf with various kitchen items.

CHRISTINA BLAIS

Le PAIN de CHRISTINA

60 RECETTES INFALLIBLES

cardinal



LE PAIN DE CHRISTINA

60 recettes infallibles

Christina Blais a enseigné en sciences des aliments à l'Université de Montréal pendant plus de trente ans. Elle s'est aussi fait connaître du grand public à la télévision (*Ricardo, L'Épicerie*).

L'odeur du bon pain qui se répand dans la maison... Une tranche de pain frais avec du beurre qui fond sur de la mie encore chaude... N'est-ce pas le rêve de tous les gourmand.es ?

Dans cet ouvrage exceptionnel, la nutritionniste et spécialiste en sciences des aliments Christina Blais nous révèle tous ses secrets pour réussir des pains dignes des meilleures boulangeries. Pains de tous les jours au levain et à la levure, miches au fromage, pain roulé raisins et cannelle, miche choco-noisettes, focaccias, pizzas, baguettes, muffins, crêpes, craquelins et plus encore !

S'adressant aussi bien à celles et ceux qui veulent mettre la main à la pâte pour la première fois qu'aux adeptes de boulangerie plus expérimenté.es, Christina vulgarise tous les éléments qui font la différence : les types de farines, la façon de faire son propre levain ou de se servir de la levure, les accessoires à utiliser et les bons gestes à poser.

Mon souhait le plus cher, c'est qu'en faisant votre pain, vous ressentiez à votre tour le même mélange d'émerveillement, de plaisir et de fierté que moi. — Christina



cardinal



LE PAIN DE CHRISTINA

60 recettes infallibles

LE PAIN DE CHRISTINA

60 recettes infaillibles

Christina Blais

Idéation, textes et recettes : Christina Blais

Direction artistique : Annie Lachapelle (Atelier Chinotto)

Photographies : Ariel Tarr

Stylisme culinaire : Antoine Côté-Robitaille

Collaboration : Patricia Dionne

Édition : Clémence Risler

Révision linguistique : Annie Trudel

Correction d'épreuves : Louise Faucher

Direction de la production : Mathilde Bessière

Direction éditoriale : Joëlle Landry

Direction générale : Antoine Ross-Trempe

Publié par

Les Éditions Cardinal

7240, rue Saint-Hubert

Montréal (Québec) H2R 2N1

editions-cardinal.ca

Dépôt légal : 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-925078-94-4

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons avoir reçu l'aide financière du gouvernement
du Québec — Crédit d'impôt remboursable pour l'édition de livres
et programme d'Aide à l'édition et à la promotion — SODEC.

©2023, Les Éditions Cardinal

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-925078-94-4

Imprimé au Canada

*Merci à la boutique V de V de nous avoir prêté des articles de cuisine,
à Johanne Lacasse, artisane tisserande, pour ses linges à vaisselle et
à Catherine Lépine-Lafrance, de Dinette Nationale, de nous avoir ouvert
les portes de son espace pour une séance photo.*

CHRISTINA BLAIS

Le PAIN de CHRISTINA

60 RECETTES INFALLIBLES

cardinal

*À mes petits-enfants, Émilie, Ariane, Charlotte, Zachary, Léane et Florence.
Les plus grands amateurs des pains de Nana.*



Introduction (p. 9)

CHAPITRE 1 — LES OUTILS

(p. 13)

CHAPITRE 2 — LES INGRÉDIENTS

(p. 23)

CHAPITRE 3 — LE LEVAIN

(p. 37)

CHAPITRE 4 — LES ÉTAPES POUR FAIRE DU PAIN AU LEVAIN

(p. 55)

CHAPITRE 5 — LES RECETTES AU LEVAIN

(p. 83)

CHAPITRE 6 — LES RECETTES À LA LEVURE

(p. 195)

Remerciements (p. 253)

Index des recettes (p. 254)

Index général (théorie et techniques) (p. 255)

Bibliographie et ressources (p. 257)

Cahier de notes (p. 259)



UNE PASSION POUR LE PAIN

J'ai toujours aimé le pain ! Son odeur réconfortante qui embaume la maison durant la cuisson, le craquant de sa croûte, la douceur de sa mie tartinée de beurre fondant... J'en confectionnais à l'occasion, pour le plus grand bonheur de ma famille, mais c'est surtout en visitant de bonnes boulangeries, ici comme ailleurs, que je comblais mon envie de bons pains. Puis un jour, on m'a demandé de faire une chronique sur le pain au levain à la télévision avec Ricardo. Je connaissais le sujet, ayant vécu quelques années près de San Francisco, une ville connue pour son fameux *sourdough bread* (pain au levain). Après le tournage, mon ami Antoine (le styliste culinaire qui a mis en beauté les photos de ce livre) m'a donné un peu de son levain affectueusement nommé Sylvain (!). Ne voulant pas gaspiller un tel cadeau, je me suis mise aux fourneaux...

Cette expérience ne fut rien de moins qu'une révélation ! La première fois que j'ai soulevé le couvercle de ma cocotte en fin de cuisson pour y découvrir une belle miche dodue, j'ai littéralement sauté de joie ! Après quelques essais, j'étais devenue accro, sans parler de mon entourage qui n'en revenait pas de la beauté et du goût de ce qui sortait de mon four. Chaque nouvelle fournée me donnait l'occasion de jouer avec les farines, de créer de nouvelles saveurs, de perfectionner la rondeur de la miche et le moelleux de la mie. Encore aujourd'hui, je ressens le même émerveillement devant la magie qui s'opère avec seulement quatre ingrédients : de la farine, de l'eau, du sel et un agent levant (du levain ou de la levure).

Le désir de vous aider à réussir

Emballée par ma nouvelle passion et fière de mes résultats, j'ai partagé plusieurs de mes recettes et techniques sur les réseaux sociaux pour démontrer que faire son pain n'est pas si compliqué ! L'engouement de mes fidèles abonnés m'a motivée à écrire ce livre (un gros merci à vous tous !). J'ai retroussé mes manches et enfilé mon tablier pour valider mes recettes existantes, en créer de nouvelles et simplifier au maximum mes procédures tout en produisant le même bon résultat.

Mais je voulais aller plus loin : après plus de 20 ans de vulgarisation scientifique dans les médias, je suis convaincue que lorsqu'on comprend mieux le comment et le pourquoi d'une recette et de ses ingrédients, on devient plus éclairé et confiant. Voilà pourquoi vous trouverez dans ce livre des informations pour mieux comprendre les ingrédients et les étapes qui permettent de les transformer en pain et des recettes détaillées pour vous accompagner pas à pas.

Des pains au levain, mais aussi à la levure

J'ai écrit ce livre autant pour les débutants que ceux et celles qui font déjà leur pain, veulent approfondir leurs connaissances et améliorer leurs



techniques. Vous y trouverez bien sûr des pains au levain, mais aussi à la levure (je vous explique la différence à la page 39 !). Focaccias, pizzas, baguettes et craquelins y figurent également : des recettes gourmandes rivalisant avec tout ce que vous pouvez trouver dans le commerce ! J'ai regroupé les recettes par thème et en ordre de difficulté, chaque chapitre débutant par mes conseils et les clés du succès.

Dans la section consacrée aux pains au levain (mes préférés !), vous apprendrez comment faire du levain, puis comment l'utiliser étape par étape pour préparer une grande variété de recettes qui, je l'espère, deviendront vos classiques de tous les jours. Vous n'avez jamais encore fait de pains au levain ? Alors je vous suggère de commencer par les Pains faciles de JOUR ou de NUIT. Un excellent point de départ pour vous faire la main ! Dans la section des recettes à la levure, vous devez absolument essayer mon fabuleux pain sans pétrissage « 2 × 5 minutes » qui requiert seulement deux fois 5 minutes de votre temps — une méthode que j'ai développée spécialement pour les gens qui ont peu de temps pour boulanger.

Une miche à la fois

Lorsque je me suis lancée dans cette grande aventure, je me suis questionnée sur les ingrédients, les mesures, les étapes... J'ai figolé ceci, changé cela. Certaines miches étaient plus dodues et alvéolées, d'autres moins. Mais savez-vous quoi ? Elles étaient toutes délicieuses !

J'ai beaucoup cuisiné dans ma vie et je dois vous avouer que faire du pain a pour moi quelque chose d'intensément satisfaisant. Est-ce parce que cela me ramène à la base de notre alimentation ? Le pain, après tout, est un aliment qui a nourri et qui nourrit encore l'humanité. Est-ce cette longue histoire qui rend la boulange si gratifiante ? Chose certaine, lorsque j'en partage avec mes proches, ils tombent tous sous le charme et en redemandent. N'est-ce pas là l'essence du mot « copain » ?

Mon souhait le plus cher, c'est que faire du pain entre dans votre routine et qu'en savourant chaque bouchée, vous ressentiez à votre tour le même émerveillement, plaisir et fierté que moi. Faites-vous confiance et n'hésitez pas à mettre les mains à la pâte ! À force de répéter les mêmes gestes, on s'approprie la méthode, on développe des repères et d'une fournée à l'autre, on se rend compte que faire du pain est devenu une seconde nature.

Vous y arriverez, comme moi, une miche à la fois !

Christina

POUR PRÉPARER LA PÂTE

(p. 15)

POUR FAÇONNER

(p. 16)

POUR SCARIFIER ET CUIRE

(p. 19)

CHAPITRE 1

Les OUTILS



Outils pour préparer la pâte

Lorsque j'ai commencé à faire du pain au levain, je me suis débrouillée avec ce que j'avais sous la main : une balance, un thermomètre (deux outils indispensables que j'utilise depuis longtemps!) et une cocotte en fonte émaillée. C'est tout!

Faire son pain ne requiert vraiment rien de plus que cela. Mais comme avec toute activité qu'on fait avec passion — un sport, de la musique ou du jardinage —, on finit par mieux s'équiper. Dans mon cas, mes premières vraies acquisitions réservées à la boulangerie furent un porte-lame dont je ne peux plus me passer (un cadeau de mon amie Louise Gagnon), un merveilleux couteau à pain (un cadeau de mon chum), des bannetons et un magnifique bol en grès parfait pour faire ma pâte (des cadeaux que je me suis offerts!). Mes pains ne sont pas mieux réussis pour autant, mais comme dirait mon père, les bons outils font les bons ouvriers!

S'il y a un outil indispensable à acheter, c'est la balance.

POUR PRÉPARER LA PÂTE (voir page ci-contre)

Balance de cuisine numérique ①

Pour réussir un pain, il faut peser les ingrédients. Pourquoi? Pour garantir que vous utilisez les mêmes quantités qu'indiquées dans les recettes, surtout pour la farine (voir l'encadré ci-dessous). Contrairement aux volumes, les poids ne trompent pas. Travailler avec une balance est aussi très pratique. Elle permet de peser les ingrédients les uns après les autres dans le même bol, en utilisant la touche «tare», qui remet chaque fois le poids à zéro. Recherchez une balance numérique d'une capacité d'au moins 5 kg, avec une précision de ± 1 gramme.

Vous en trouverez dans tous les magasins à grande surface ou en ligne.

COMBIEN PÈSE UNE TASSE DE FARINE ?

Tout dépend de la façon dont elle a été mesurée! Lorsque la farine est mesurée correctement, c'est-à-dire en la mettant dans une tasse à mesurer avec une cuillère, sans la compacter, puis en l'égalisant, une tasse (250 ml) pèse environ 140 g. Mais si la farine est mesurée en plongeant la tasse directement dans le sac et en la compactant, la même tasse peut peser jusqu'à 175 g. Imaginez l'impact de ce surplus dans une recette de pain qui requiert 4 tasses de farine : on aurait 140 g de farine, soit une tasse, en trop! C'est pour éviter ce genre de variation que mes recettes de pain ont été mises au point en utilisant des poids, et non des volumes, même pour les ingrédients liquides.

Bols à mélanger ②

Vous aurez besoin de bols moyens pour mesurer les ingrédients secs et liquides, mais surtout, d'un grand bol pour mélanger la pâte. Pour cette étape, ma préférence va vers un bol en grès puisqu'il est lourd ; il reste bien en place sur le comptoir lorsqu'on étire la pâte pour faire les rabats. Un bol léger a tendance à se soulever avec la pâte, ce qui gêne un peu le travail. Un bol de forme évasée se prête mieux aux rabats (un geste à poser lors de la préparation de la pâte) qu'un bol avec une ouverture plus étroite.

Spatule ③

J'utilise une spatule en caoutchouc rigide de bonne qualité pour mélanger les ingrédients. Elle est non seulement pratique pour gratter la paroi du bol et aller chercher la farine collée au fond, mais elle me permet aussi de rabattre la pâte sur elle-même en fin de mélange, pour commencer à structurer le gluten.

Récipient à bord droit pour suivre la fermentation ④

Je suggère fortement d'utiliser ce type de récipient pour suivre l'augmentation de volume de la pâte durant la fermentation. On peut utiliser un bol à mesurer gradué de 2 litres ou encore un récipient transparent conçu pour l'entreposage des aliments. Il suffit de marquer la hauteur initiale de la pâte sur le récipient avec un crayon-feutre ou un ruban à masquer pour suivre sa levée.

Bonnets de douche réutilisables ⑤

Oui, je sais... c'est bizarre ! Mais ils sont drôlement pratiques pour couvrir les bols, récipients et bannetons afin d'empêcher la surface de la pâte de sécher. Et ils sont lavables et réutilisables ! On peut aussi utiliser une assiette pour couvrir le bol de pâte.



Thermomètre de cuisson à affichage numérique ⑥

Il permet de vérifier la température de l'eau, de la pâte, du milieu ambiant et aussi, celle du pain (fini les devinettes pour déterminer s'il est cuit jusqu'au centre !). Choisissez un modèle numérique à lecture instantanée, c'est-à-dire qui affiche la température rapidement, à ± 1 degré.

POUR FAÇONNER (voir photo p. 18)

Bol ou banneton ①

Un bol ou un banneton est nécessaire pour soutenir la pâte après son façonnage. Lorsque j'ai commencé à faire du pain, j'utilisais tout simplement un bol étroit tapissé d'un linge à vaisselle que je saupoudrais généreusement de farine de riz. Cela fonctionnait très bien. Plus tard,

je me suis procuré des bannetons ronds et ovales. Ces paniers en rotin, osier ou fibre de bois sont parfois vendus avec une doublure détachable en coton ou en lin. Je préfère les utiliser sans la doublure, car j'aime le motif laissé par le rotin sur l'extérieur de la pâte. L'avantage du banneton par rapport à un bol, c'est qu'il absorbe un peu d'humidité de la surface de la pâte ; celle-ci devient alors plus facile à scarifier avant la cuisson.

La dimension des bols ou des bannetons est importante : s'ils sont trop grands, la pâte s'étalera et le pain sera moins haut. Voici les dimensions recommandées pour les recettes de ce livre, soit pour des pâtons qui pèsent environ 1 kg avant la cuisson.

- Bol : environ 20 cm (8 po) de diamètre, de préférence étroit
- Banneton rond : de 20 à 23 cm (8 à 9 po) de diamètre
- Banneton ovale : de 23 à 25 cm (9 à 10 po) de long

COMMENT UTILISER ET ENTRETENIR UN BANNETON

Au premier usage, vaporisez une fine couche d'eau sur la surface intérieure du banneton. Ajoutez-y ensuite une poignée de farine de riz et tapotez le banneton dans tous les sens pour faire entrer la farine dans toutes les petites crevasses. Faites tomber l'excédent de farine et laissez sécher le banneton avant de l'utiliser. Les prochaines fois, il suffira de le saupoudrer généreusement de farine de riz.

Il n'est pas recommandé de laver les bannetons. En revanche, il est essentiel de les laisser sécher après chaque utilisation. En effet, le matériau du banneton absorbe un peu d'humidité de la pâte, et cette humidité doit absolument être chassée du banneton avant qu'il soit rangé dans un endroit sec et aéré. Placez le banneton dehors au soleil si le temps le permet, sinon, laissez-le quelques heures sur le comptoir de la cuisine. Il est normal et même souhaitable qu'une mince couche de farine de riz s'accumule sur la surface intérieure du banneton. Laissez-la là : elle empêche la pâte de coller ! Quelques fois par année, utilisez une brosse à poils doux pour enlever la couche de farine et repartir à neuf.



Moule à pain ②

Certaines de mes recettes requièrent un bon vieux moule à pain. J'ai une préférence pour ceux en métal, plutôt qu'en verre, mesurant 13 × 23 cm (5 × 9 po). Ils transmettent bien la chaleur et assurent une bonne coloration de la croûte.



Outils pour façonner

La saupoudreuse à farine est un accessoire dont je ne peux plus me passer !

Farine de riz et saupoudreuse à farine ③

La farine de riz blanc ou brun est saupoudrée sur les surfaces de travail, les bannetons et les mains. Elle est de loin préférable à la farine tout usage, car elle ne devient pas collante lorsqu'elle est mouillée. Un véritable antiadhésif ! Son deuxième avantage est qu'elle ne brunit pas à la cuisson. Sa couleur blanche ou crème permet de faire ressortir les motifs de scarification.

Corne à pâtisserie ou coupe-pâte ④

Une corne souple en plastique est idéale pour dégager la pâte des bols et des récipients ainsi que pour gratter et enlever l'excédent de farine des surfaces de travail. Le coupe-pâte est quant à lui fait de métal, et sa lame est légèrement coupante. Lui aussi est génial pour gratter et enlever l'excédent de farine sur les surfaces de travail. Les deux sont pratiques pour diviser la pâte, pour aider à la façonner, et pour la soulever et la transférer dans les bols ou les bannetons.

POUR SCARIFIER ET CUIRE (voir photo p. 20)

Papier parchemin ①

On cuit les pains en cocotte sur du papier parchemin. Ce papier (blanchi ou non blanchi) est fait pour aller au four à une chaleur maximum de 425 °F (220 °C). Bien que la température de cuisson des pains soit un peu plus élevée, le papier y résiste tout de même assez bien, mais il faut acheter un produit de qualité. Pour éviter le gaspillage, je réutilise mes papiers deux ou trois fois. Il est aussi possible de se procurer une toile de cuisson réutilisable spécialement conçue pour la cuisson des pains en cocotte. C'est une excellente solution de rechange.

On peut se bricoler un porte-lame avec une simple tige de bambou, comme le montre la photo à la page 20

Lame de boulanger ②

On utilise une lame de rasoir pour scarifier les pâtons avant la cuisson, c'est-à-dire faire des incisions et des motifs sur le dessus. On peut tenir la lame entre ses doigts, mais pour se protéger des coupures (je peux en témoigner...), un porte-lame est bien plus sécuritaire. Les porte-lames se vendent en ligne. Je préfère un porte-lame qui tient la lame de rasoir droite plutôt que courbée, mais c'est une question de goût.

Cocotte ③

La plupart de mes pains sont cuits dans une cocotte en fonte émaillée. Celle-ci offre deux avantages : elle emmagasine très bien la chaleur dans sa paroi et elle retient sous son couvercle la vapeur qui s'échappe du pâton. La cocotte est comme un minifour où le pâton se trouve près de la source de chaleur, c'est-à-dire la paroi. L'énergie radiante émise par celle-ci atteint rapidement le pâton et encourage son expansion. Pendant



Outils pour scarifier et cuire

ce temps, la vapeur emprisonnée sous le couvercle garde la surface du pâton souple et humide, ce qui lui permet de prendre davantage d'expansion que si on le cuisait directement au four. On peut remplacer la cocotte par un faitout en acier inoxydable (mais le pain sera moins doré) ou une rôtissoire en acier émaillé (c'est ce que j'utilise pour cuire mes baguettes, p. 167). Dans tous les cas, il faut s'assurer que les poignées et les couvercles supportent une température allant jusqu'à 500°F (260°C). Le bouton noir en résine sur le couvercle des cocottes en fonte émaillée résiste à la chaleur, mais finit par craquer et se briser. Certains fabricants offrent des boutons de remplacement en acier inoxydable. L'investissement en vaut la peine.

La capacité de la cocotte a un léger effet sur la cuisson. La capacité idéale est d'environ 5,5 à 6 litres, que le récipient soit rond ou ovale. Cela permet d'avoir un coussin d'air autour du pâton, ce qui favorise son expansion.



Un beau cahier de notes

Pour noter les résultats de nos expériences et nos impressions (vous pouvez aussi vous servir du cahier de notes à la fin de ce livre, à la page 259)!

LA FARINE DE BLÉ

(p. 25)

LES DIFFÉRENTES FARINES DE BLÉ

(p. 26)

LES FARINES DE CÉRÉALES AUTRES QUE LE BLÉ

(p. 30)

UN MOT SUR LES ADDITIFS

(p. 31)

L'EAU

(p. 33)

LE SEL

(p. 34)

CHAPITRE 2

Les INGRÉDIENTS



De la farine, de l'eau, un ferment (levure ou levain) et du sel. Quatre ingrédients : voilà tout ce qu'il faut pour faire du bon pain ! Comment interagissent-ils pour que s'opère cette merveille ? Commençons par étudier l'ingrédient principal : la farine de blé. Le levain et la levure, eux, méritent leurs propres chapitres (p. 37 et 195).

LA FARINE DE BLÉ

La farine de blé est LA farine de choix pour faire du pain. Avec ses proches cousins l'épeautre et le khorasan, le blé est l'une des seules céréales qui, une fois moulues en farine et mélangées avec de l'eau, forment une pâte extensible qui peut gonfler sous l'effet de la fermentation pour donner un pain moelleux et alvéolé comme on l'aime.

La chimie de la farine de blé

Avez-vous déjà fait un château de sable ? Au moindre coup, le château perd sa forme et se désagrège. N'essayez même pas d'étirer une poignée de sable mouillé. C'est physiquement impossible ! Or, une pâte à base de farine de riz, de maïs, d'orge ou d'avoine ressemble un peu à du sable mouillé : elle se défait facilement entre les doigts.

Et si on mélange de la farine de blé avec de l'eau ? On obtient une pâte complètement différente. En termes scientifiques, on la décrit comme étant cohésive (se tient ensemble), extensible (se laisse étirer) et élastique (reprenant sa forme). Quelque chose lie les particules de farine entre elles, comme si elles se donnaient toutes la main. Si on observait cette pâte au microscope, on verrait des milliers de filaments élastiques qui lient les particules ensemble : il s'agit du gluten, l'élément clé de la farine de blé.

C'est quoi du gluten ?

Le gluten (du latin *glu*, qui signifie « colle ») est un réseau de protéines essentiel aux produits de boulangerie comme les pains, les brioches et les croissants. Il est le résultat de l'assemblage de deux sortes de protéines présentes dans le blé : les glutamines et les gliadines. Les glutamines donnent de l'élasticité à la pâte, alors que les gliadines lui confèrent de l'extensibilité. Le gluten comme tel se forme lorsque la farine est hydratée, c'est-à-dire lorsqu'elle est mélangée avec de l'eau. Aidées par le mouvement du malaxage, du pétrissage ou simplement par les micro-mouvements des bulles de gaz formées lors de la fermentation, ces deux

protéines s'attachent ensemble et forment un réseau élastique dans toute la pâte. C'est la structure particulière de ce réseau qui permet à la pâte de blé de gonfler sous l'action de la fermentation, de piéger et retenir les bulles de gaz, d'être façonnée et, finalement, de prendre du volume à la cuisson.

Le rôle de l'amidon

En plus des protéines, la farine contient de l'amidon qui compte pour au moins 70 % de son poids. L'amidon est présent sous forme de minuscules grains blanchâtres plus ou moins ronds. Ces grains sont faits de milliers de chaînes de glucose (appelées « amylose » et « amylopectine ») serrées les unes sur les autres. Pendant la cuisson, l'eau (qui devient agitée par la chaleur) s'infiltre dans les grains et les font éclater, un peu comme lorsqu'on fait du maïs soufflé. C'est ce gonflement des grains d'amidon autour des bulles d'air (un phénomène appelé « gélatinisation ») qui forme la mie du pain.

LES FARINES UTILISÉES DANS CE LIVRE

Lorsque j'ai commencé à faire du pain, par curiosité, j'ai essayé plein de farines, autant celles des marques nationales connues que des farines artisanales locales. Je me suis vite aperçue que chaque farine absorbe l'eau différemment et requiert plus ou moins de manipulations pour développer son gluten. Mes pains étaient parfois plus volumineux, parfois moins, mais chose certaine, ils étaient tous délicieux !

Pour mettre au point les recettes de ce livre de façon à maximiser les chances que vous obteniez les mêmes bons résultats que moi, j'ai choisi d'utiliser des farines accessibles, vendues aux quatre coins de la province, dans pratiquement toutes les épiceries. Il s'agit des farines Robin Hood (farine tout usage et farine à pain, non blanchies) et Five Roses (farine tout usage non blanchie), et des farines biologiques La Milanaise (farine de blé entier ou de blé intégral à pain, farine de seigle et farine d'épeautre entière). Pour commencer, je vous invite à utiliser ces marques de farines pour avoir une bonne idée de la façon dont elles réagissent et de la consistance qu'elles donnent à la pâte. Lorsque vous aurez bien assimilé ces repères, je vous encourage à essayer des farines locales, pour appuyer les agriculteurs et les meuneries de proximité. Vous allez peut-être devoir ajuster un peu la quantité d'eau et les manipulations (ce qui est tout à fait normal), mais ça vous viendra naturellement avec l'expérience.

LES DIFFÉRENTES FARINES DE BLÉ

Farine tout usage, à pain, blanchie, non blanchie, intégrale, tamisée... Qu'est-ce qui distingue ces farines ? Voici des renseignements pratiques à leur sujet et comment les substituer les unes aux autres.



Farine à pain vs farine tout usage

Une **farine à pain** (qui peut être blanche, entière ou intégrale) se distingue normalement de la farine tout usage par les types de blé choisis par la meunerie pour la confectionner. Sa teneur en protéines, d'environ 13 %, est légèrement supérieure à celle d'une farine tout usage. Elle forme un réseau de gluten d'excellente qualité, avec un bon équilibre entre l'élasticité et l'extensibilité, pour donner un pain plus volumineux avec une belle mie alvéolée.

Avec une teneur en protéines un peu plus faible, d'environ 11 à 12 %, la **farine tout usage** (« tout usage » fait toujours référence à une farine blanche, raffinée, dépourvue de son et de germe) se prête, comme son nom l'indique, autant à la confection de gâteaux, muffins ou biscuits que de pains. Nos blés canadiens sont réputés mondialement pour leur excellente qualité boulangère, ce qui nous permet de confectionner de très bons pains, même avec une farine tout usage. Pour cette raison, vous trouverez ces deux types de farines dans mes recettes.

Substitution : La farine blanche à pain et la farine tout usage sont interchangeables poids pour poids, mais le résultat est généralement meilleur avec la farine à pain. La farine à pain absorbe un peu plus d'eau que la tout usage. Je suggère d'ajouter 5 g d'eau pour chaque 100 g de farine blanche à pain utilisée en remplacement de la farine tout usage.

Farine blanchie vs farine non blanchie

Lorsqu'une farine porte la mention « non blanchie », c'est qu'elle n'a pas été traitée avec du peroxyde de benzoyle, un additif qui agit sur les pigments jaunâtres naturellement présents dans les farines pour rendre celles-ci plus blanches (le chlore, un autre additif, est plutôt utilisé pour blanchir la farine à gâteau). Les farines tout usage de marques nationales sont offertes en version blanchie ou non blanchie, alors que les farines biologiques sont toujours non blanchies. En cas de doute, on peut vérifier la liste des ingrédients pour repérer la présence du peroxyde. Je cuisine toujours avec de la farine non blanchie, pour éviter cet additif que je considère inutile.

Substitution : Les farines non blanchies et blanchies sont parfaitement interchangeables.

Farine entière vs farine intégrale

Certaines meuneries offrent deux versions d'une même farine : de la farine de blé entier et de la farine de blé intégral. Quelle est la différence ? Une farine dite « entière » contient le son (l'enveloppe extérieure du grain, riche en fibres), **mais pas le germe** (la partie du grain riche en vitamines et en minéraux, qui contient des lipides). En revanche, une farine « intégrale » (ou « complète ») contient toutes les parties du grain, **incluant**



On peut calculer le pourcentage de protéines d'une farine à partir du tableau de valeur nutritive sur le sac. Le résultat ne sera cependant pas exact, car ces chiffres sont arrondis.

Même si la farine à pain Robin Hood ne porte pas la mention « non blanchie » sur le sac, il s'agit bel et bien d'une farine non blanchie.



le germe, ce qui en fait une farine plus nutritive. Lorsque j'ai le choix, je préfère utiliser une farine intégrale, pour bénéficier des qualités nutritionnelles d'un véritable grain entier. Il faut savoir que le germe est riche en gras polyinsaturés et est sujet à devenir rance. Une farine rance a mauvais goût et sent le carton mouillé ou la peinture à l'huile. Pour cette raison, je conseille fortement de conserver les farines intégrales et entières dans un récipient hermétique au congélateur (voir encadré p. 30).

Substitution : La farine de blé entier et la farine de blé intégral sont interchangeables poids pour poids, sans ajustement.



COMMENT REMPLACER UNE FARINE BLANCHE PAR UNE FARINE ENTIÈRE, INTÉGRALE OU TAMISÉE

Dans toutes mes recettes de pain, la farine de blé entier, la farine de blé intégral et la farine de blé tamisée peuvent remplacer poids pour poids la farine blanche (tout usage ou à pain), en tout ou en partie. La mie sera cependant plus foncée (brune) et plus serrée, et le pain sera moins volumineux. En revanche, vous gagnerez en valeur nutritive et en goût ! Il faut absolument ajuster la quantité d'eau à la hausse, puisque le son en absorbe une partie. Je suggère d'ajouter au moins 10 g d'eau pour chaque 100 g de farine entière, intégrale ou tamisée utilisée en remplacement de la farine blanche. À l'inverse, lorsqu'on remplace une farine entière, intégrale ou tamisée par une farine blanche, on doit soustraire 10 g d'eau pour chaque 100 g de farine remplacée.

Farine tamisée

Certaines meuneries offrent ce choix intéressant. Il s'agit d'une farine entière ou intégrale qui est tamisée pour éliminer les plus grosses particules de son. Appelée aussi farine « bise », elle est à mi-chemin entre une farine blanche et une farine entière. Comme elle contient encore de très petites particules de son, elle est de couleur brun pâle et absorbe plus d'eau qu'une farine blanche.

Substitution : La farine tamisée peut remplacer poids pour poids une farine entière ou intégrale, sans ajustement.

COMMENT CONSERVER LES FARINES

Les farines se conservent longtemps si elles sont entreposées dans les bonnes conditions, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Les plus grandes menaces sont la contamination par des mites (insectes à farine) et le rancissement des farines entières et intégrales. Pour bien les protéger, on entrepose les sacs de farine (ou on les transvide) dans des récipients hermétiques qu'on place dans un endroit frais et sec. Dans le cas des farines entières et intégrales, on les entrepose au congélateur pour prévenir le rancissement. Au moment de les utiliser, on mesure la quantité requise, puis on la laisse se réchauffer à température ambiante une quinzaine de minutes. Bien entreposées, les farines blanches se conservent jusqu'à un an dans un endroit frais et sec, et les farines entières et intégrales jusqu'à un an au congélateur.

LES FARINES DE CÉRÉALES AUTRES QUE LE BLÉ

Voici quelques renseignements au sujet des autres farines mises en valeur dans les recettes de ce livre.

- **L'épeautre**, un ancêtre du blé, contient une plus grande proportion de gliadines (une des deux protéines qui composent le gluten) que le blé. Cette protéine rend la pâte à pain plus extensible (vs élastique), avec une tendance à s'étaler. Bien qu'on puisse faire un pain uniquement à base de farine d'épeautre, pour un meilleur résultat, je recommande de limiter sa proportion à 50 % en combinaison avec de la farine de blé (à pain, de préférence). J'aime beaucoup sa saveur de noisette.
- **Le seigle** contient un type d'amidon appelé « pentosane » qui absorbe beaucoup d'eau et rend la pâte collante et difficile à travailler. De plus, le gluten formé avec la farine de seigle est beaucoup moins performant que celui du blé. J'aime beaucoup le goût de cette farine, mais pour ces raisons, je l'utilise en petite quantité (pas plus de 10 % du poids total de la farine). Si vous n'appréciez pas son goût (ou n'en avez pas sous la main), remplacez-la tout simplement par la farine de votre choix.
- **L'avoine** ne forme pas un réseau élastique comparable à celui du gluten de blé. On peut l'utiliser en petite quantité (pas plus de 10 % du poids total de la farine) pour profiter de sa douce saveur sucrée. Parce qu'elle absorbe beaucoup d'eau, je trouve que sa présence dans un pain aide à garder la mie souple plus longtemps. On peut se procurer de l'avoine déjà moulue en farine ou la préparer soi-même en broyant finement des flocons à cuisson rapide au mélangeur ou au robot culinaire.
- **Le sarrasin**, bien qu'il s'appelle « blé noir » en France, ne s'apparente pas au blé et ne contient pas de gluten. On doit l'utiliser en petite quantité pour ne pas nuire au volume du pain (pas plus de 10 % du poids total de la farine). J'aime son goût distinctif, avec ses notes terreuses et de noisette.



Extensible vs élastique ? Voyez la définition à la page 25.



Vous trouverez de la farine ainsi que des grains de sarrasin (une double dose !) dans ma miche au porridge de sarrasin (p. 159). C'est un de mes pains préférés !

UN MOT SUR LES ADDITIFS

L'ajout d'un nombre limité d'additifs est permis au Canada pour améliorer la qualité boulangère d'une farine. Cela est tout à fait facultatif. D'ailleurs, les farines biologiques n'en contiennent pas. En revanche, l'ajout de vitamines et de minéraux est obligatoire dans les farines blanches, raffinées, qu'elles soient ordinaires ou biologiques. Les additifs, vitamines et minéraux doivent être déclarés dans la liste d'ingrédients de la farine. Il est donc facile pour le consommateur de les repérer et de comparer les farines entre elles.

Les additifs les plus courants

- **L'acide ascorbique** (ou vitamine C) n'est pas ajouté comme vitamine, mais comme additif qui donne de la force à la pâte en favorisant la formation de liaisons entre les protéines du réseau de gluten. Sa présence dans les farines industrielles peut expliquer pourquoi ces dernières donnent souvent un meilleur résultat que les farines biologiques. C'est d'ailleurs un des seuls additifs permis dans la fabrication de pains en France.
- **La L-cystéine** est un « acide aminé » qui fait naturellement partie des protéines. Lorsqu'elle est ajoutée à la farine, elle réduit un peu le nombre de liaisons entre les protéines du réseau de gluten pour rendre celui-ci plus extensible. Cela facilite le pétrissage mécanique par les malaxeurs et robots-boulangers et pour cette raison, elle est souvent ajoutée aux farines à pain.
- **Le peroxyde de benzoyle** sert à blanchir les pigments jaunâtres naturellement présents dans la farine. Les farines non blanchies ne contiennent pas cet additif.
- **L'amylase**, une enzyme naturellement présente dans la farine, est aussi ajoutée par le meunier pour assurer une quantité constante d'un lot à l'autre. Elle s'attaque aux granules d'amidon brisés, libérant du maltose (un sucre) qui peut ensuite être fermenté rapidement en CO₂ par les levures. L'ajout de farine d'orge maltée exerce le même effet.

L'ajout de vitamines et de minéraux

Au Canada, toutes les farines blanches doivent obligatoirement être enrichies en thiamine, niacine, riboflavine, acide folique et fer. D'autres vitamines et minéraux sont permis (acide pantothénique, vitamine B6, calcium et magnésium), mais rarement ajoutés. Il s'agit d'une mesure mise en place par Santé Canada qui vise à compenser une partie des pertes d'éléments nutritifs causées par le retrait du son et du germe. Les farines entières, intégrales et tamisées n'ont pas besoin d'être enrichies.



LES FARINES AMÉRICAINES ET EUROPÉENNES

Aux États-Unis, les farines tout usage des marques King Arthur, Bob's Red Mill, Pillsbury et Gold Medal ont des teneurs en protéines comparables à celles de nos farines canadiennes. Cependant, les farines tout usage White Lily et Martha White, fabriquées dans le sud des États-Unis, contiennent environ 9 % de protéines et ne sont pas recommandées pour faire du pain.

En France, les farines sont classées de T45 à T150 selon leur taux de cendres, c'est-à-dire la quantité de minéraux qu'il reste après avoir brûlé un petit échantillon de la farine dans un four à 900 °C. Comme les minéraux sont concentrés principalement dans les enveloppes de son, plus le chiffre est élevé, plus la farine est complète. La farine T55 correspond grosso modo à notre farine blanche tout usage, et les farines T80, T110 et T150 correspondent, dans l'ordre, à nos farines tamisées, entières et intégrales. De façon générale, les farines françaises sont moins riches en protéines et absorbent moins d'eau que les farines canadiennes.

L'Italie utilise aussi un système de numérotation basé sur le taux de cendres (00, 0, 1, 2 et *farina integrale*). La farine 00 est la plus blanche et raffinée, alors que la 2 équivaut à une farine de blé entier. En Italie, les farines sont souvent identifiées selon leur meilleur usage. On a tendance à penser qu'une farine 00 est juste pour faire de la pâte à pizza. Mais en Italie, on peut se procurer une farine 00 à pizza, une 00 pour la boulangerie ou une 00 à gâteaux et à pâtisserie !

L'EAU

Deuxième ingrédient essentiel pour faire du pain, l'eau est nécessaire pour hydrater la farine et former le gluten ainsi que pour gélatiniser l'amidon et former la mie. Une partie de l'eau se change aussi en vapeur durant la cuisson, ce qui aide à faire lever le pain.

La quantité et la température de l'eau ont chacune leur importance en boulangerie. Pour ce qui est de la qualité, on utilise simplement l'eau du robinet, pourvu qu'elle soit potable. Une eau très dure, riche en minéraux comme le calcium et le magnésium, peut rendre le réseau de gluten plus fort et élastique, car les minéraux participent à la formation de liaisons entre les protéines. Inversement, une eau très douce peut donner une pâte un peu mollassée. Les eaux des villes sont généralement bien équilibrées. Le chlore n'est pas un souci, sauf au moment de préparer le levain (voir p. 41).

Combien d'eau ?

Les pains artisanaux contiennent généralement plus d'eau que les pains de type « sandwich » cuits dans un moule. Cela leur donne une mie plus humide et ouverte. Les boulangers parlent de taux d'hydratation pour exprimer la quantité d'eau dans une pâte et comparer les recettes entre

elles. Ce taux est le poids de l'eau par rapport à celui de la farine. Alors que les pains de type « sandwich » ont un taux d'hydratation de 55 à 65 %, les pains artisanaux (ainsi que mes recettes) sont à plus de 70 %, voire jusqu'à 85 % d'hydratation selon le type de farine et le style de pain recherché.

De façon générale, plus une farine contient de protéines (tout usage vs à pain) et de fibres (blanche vs intégrale), plus elle absorbe l'eau. La capacité d'absorption d'une farine varie aussi d'une marque à l'autre selon les variétés de blé choisies par le meunier, et même un peu d'un lot à l'autre. La quantité d'eau précisée dans chacune de mes recettes a été déterminée en fonction des farines utilisées. Cela devrait bien fonctionner chez vous, mais à cause de ces variabilités naturelles, il se peut que vous deviez l'ajuster de ± 15 g pour obtenir la bonne consistance.



Pour vous donner une idée, une recette qui contient 500 g de farine et 350 g d'eau a un taux d'hydratation de 70 % ($350 / 500 \times 100$).

La température de l'eau

La température de l'eau a un effet direct sur l'activité de la levure et du levain. Avec une eau trop froide, la fermentation avance à pas de tortue. Et si l'eau est trop chaude, la pâte lève en fou. Dans le pire des cas, on peut même tuer les ferments si la température de l'eau dépasse les 60 °C. La plage de températures idéale est donc toujours indiquée dans mes recettes.

Peut-on utiliser d'autres liquides ?

Oui, bien sûr ! Je remplace souvent l'eau par du lactosérum (le liquide qui reste après la fabrication de fromage — j'aime bien faire de la ricotta maison !). On peut aussi prendre de l'eau de cuisson de pommes de terre, pourvu qu'elle n'ait pas été salée. C'est ce que ma *nonna* italienne faisait. Cela ajoute un peu d'amidon déjà cuit et donne un coup de pouce à la fermentation. L'eau peut aussi être remplacée par de la bière ; le choix de celle-ci aura nécessairement une incidence sur le goût final du pain. Le lait est une autre possibilité. Il a un effet attendrissant sur la mie (surtout s'il s'agit de lait entier) et produit une mie plus serrée. Le lactose (sucre) du lait peut faire brunir davantage la croûte du pain.

LE SEL

Si le sel est facultatif dans bien des recettes, ce n'est pas le cas en boulangerie. Le sel donne non seulement du goût, mais il aide aussi à resserrer le réseau de gluten, le rendant plus fort, en plus de ralentir un peu l'activité des levures et du levain. Si jamais vous trouvez que votre pâte est très flasque et fermente rapidement, demandez-vous si, par mégarde, vous n'avez pas oublié d'ajouter le sel. Ça m'est déjà arrivé...



Dans certaines régions d'Europe qui sont loin des océans (et donc loin du sel de mer), il existe une longue tradition de pains sans sel. On trouve encore de ces pains en Italie, en Toscane et en Ombrie.

Combien de sel ?

On recommande d'utiliser 1,6 à 3 g de sel par 100 g de farine. Mes recettes contiennent généralement 2 g de sel par 100 g de farine (2 % de sel). Cela donne précisément le bon goût et l'effet structurant recherché.

Quel sel utiliser ?

On utilise simplement du sel de table fin ou du sel de mer. Évitez le gros sel, qui prend trop de temps à se dissoudre. Contrairement à la pratique courante, je n'ajoute pas mon sel directement à la farine, mais à l'eau afin de bien le dissoudre. Le mélange d'eau et de sel est ensuite incorporé aux ingrédients secs.



LES AVANTAGES DU LEVAIN

(p. 40)

FAIRE SON LEVAIN

(p. 41)

UTILISER SON LEVAIN POUR FAIRE DU PAIN

(p. 47)

MA MÉTHODE DE RAFRAÎCHI

(p. 48)

FAIRE UN RAFRAÎCHI ÉTAPE PAR ÉTAPE

(p. 50)

MAINTENIR SON LEVAIN

(p. 52)

CHAPITRE 3

Le LEVAIN



Le levain est simplement un mélange de farine et d'eau qui contient des ferments, c'est-à-dire des levures sauvages capables de faire lever le pain. Sa découverte remonterait au temps de l'Ancien Empire égyptien (au moins 3000 ans av. J.-C.) alors qu'on ignorait l'existence même des levures.

Une pâte a probablement été oubliée pendant plusieurs jours et, par la magie de la fermentation, se serait mise à gonfler. Du jamais vu à l'époque où on ne connaissait que les pains plats. Aujourd'hui, même si l'utilisation du levain a largement été supplantée par celle de la levure sèche (celle qu'on achète en sachet à l'épicerie), elle connaît un important regain de popularité.

Pour faire du levain, on commence par laisser reposer un mélange de farine et d'eau pendant plusieurs jours, en y ajoutant régulièrement de nouveaux apports de farine et d'eau, jusqu'à ce qu'il présente des signes de fermentation (voir **Faire son levain**, p. 41). On conserve ensuite ce levain indéfiniment, en le nourrissant régulièrement de farine et d'eau. D'où viennent les levures responsables de cette fermentation ? De notre environnement ! Ce sont des levures sauvages naturellement présentes sur les grains de céréales dans les champs ainsi que dans nos cuisines et sur nos mains. Lorsqu'elles se trouvent dans un milieu tiède et humide, ces levures se réveillent, se reproduisent et se nourrissent de la farine pour produire du gaz carbonique, le fameux CO₂, ou dioxyde de carbone, qui fait lever le pain.

La différence entre levain et levure

Ce qui distingue avant tout le levain de la levure en sachet, c'est qu'il contient un autre joueur important : des bactéries lactiques. Ces bactéries vivent en symbiose avec les levures dans le levain et les aident à transformer les sucres de la farine en dioxyde de carbone. Elles produisent aussi des acides lactique et acétique ainsi qu'une foule d'autres composés aromatiques qui donnent un bon goût au pain. Grâce à cet environnement acide, le levain devient hostile au développement des moisissures et des bactéries pathogènes qui peuvent nous rendre malades. Un levain maison se conserve donc sans souci pendant très longtemps, à condition de le nourrir (ou « rafraîchir » dans le jargon de la boulangerie) régulièrement avec de la farine et de l'eau pour garder les levures et bactéries vivantes, heureuses et prêtes à nous faire du bon pain. C'est ainsi que les adeptes du pain au levain conservent leur levain pendant des années, voire des générations !

LES AVANTAGES DU LEVAIN

La fermentation d'une pâte au levain exige au moins deux fois plus de temps qu'une pâte à la levure, car les levures sauvages sont moins performantes que celles en sachet. Dans la plupart des recettes, on étire la fermentation sur une période d'au moins une douzaine d'heures, pour profiter des bénéfices attribuables à l'action microbienne du levain. Quels sont ces bénéfices ? En voici quelques-uns.

- **Un pain plus aromatique** : Durant la longue fermentation, les bactéries lactiques transforment les sucres en acides lactique et acétique qui donnent un goût légèrement acidulé au pain. Elles produisent aussi une multitude d'autres molécules aromatiques et de type umami qui confèrent une saveur incomparable aux pains au levain.
- **Une meilleure conservation** : Les acides lactique et acétique produits par les bactéries protègent le pain au levain contre les moisissures. Ce pain se conserve donc plus longtemps que le pain ordinaire. Ces mêmes bactéries produisent aussi de longues molécules (des exopolysaccharides) qui retardent le rassissement (durcissement) de la mie, qui reste souple plus longtemps que celle d'un pain artisanal uniquement à base de levure.
- **Une meilleure disponibilité des minéraux** : Les farines entières et intégrales contiennent plus de minéraux que leur version blanche raffinée. Cependant, elles ont aussi plus d'acide phytique, un composé qui, au moment de la digestion, emprisonne une partie de ces minéraux, les empêchant d'être complètement absorbés par notre corps. Or, durant la longue fermentation des pains au levain, l'acidification de la pâte active une enzyme naturellement présente dans la farine, la phytase, qui s'attaque à l'acide phytique et le dégrade. Les minéraux sont donc mieux assimilés au moment de la digestion.
- **Une digestion plus facile** : Parce que la période de fermentation des pains au levain est longue, il y a un début de « digestion » des sucres dits « fermentescibles » (les FODMAPS) par les bactéries et dans une moindre mesure, par les levures. Celles-ci s'attaquent entre autres aux fructanes (des longues chaînes de fructose) qui, dans un pain ordinaire, peuvent causer des inconforts digestifs et des ballonnements chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Les pains au levain sont souvent mieux tolérés par ces gens que les pains ordinaires, de courte fermentation.
- **Une meilleure tolérance par les personnes ayant une sensibilité au gluten** : Ces personnes (attention, pas les personnes cœliaques !) tolèrent parfois mieux les pains au levain que les pains ordinaires, car durant la longue fermentation, l'acidification de la pâte active des enzymes (des protéases) capables de dégrader certaines protéines et d'autres composés du blé qui seraient potentiellement la source

FODMAPS est l'acronyme de l'anglais *Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides and Polyols*, des molécules qui ne sont pas absorbées par l'intestin et qui, rendues dans le côlon, sont fermentées par notre microbiote, causant chez certaines personnes des ballonnements et des flatulences.



de leur inconfort. Quant aux personnes cœliaques, la dégradation des fragments du blé qui sont responsables de la maladie est fortement dépendante de la durée de la fermentation. Même si la teneur de ces fragments est réduite, elle peut dépasser la limite tolérable et causer des dommages. Bien que des recherches prometteuses soient en cours, le pain au levain n'est toujours pas recommandé pour les personnes cœliaques.

FAIRE SON LEVAIN

Si vous n'avez pas eu la chance de recevoir un levain actif en cadeau (j'ai fait plusieurs heureux avec le mien!), voici une technique pour le faire vous-même. Ce n'est pas la seule, mais elle fonctionne très bien! Le processus requiert jusqu'à deux semaines, mais peut prendre quelques jours de plus ou de moins selon les farines utilisées et la température ambiante chez vous. Deux semaines pour faire du levain, ça peut vous paraître long, mais il ne faut que quelques minutes par jour pour obtenir un ferment que vous conserverez ensuite pendant des années. La tradition veut qu'on donne un nom à son levain. Le mien s'appelle Léo. Quel nom donnerez-vous au vôtre? Vous avez du temps pour y penser...

Pour commencer un levain, je recommande un mélange 50-50 de farine blanche et de farine de seigle ou de blé intégral. La farine intégrale compte davantage de levures sauvages que la farine blanche et fournit les vitamines et minéraux nécessaires à leur développement. La farine blanche, quant à elle, apporte surtout de l'amidon, une source d'énergie. Pour maintenir son levain, je recommande un régime plus riche en amidon, d'environ 80 % de farine blanche et 20 % de farine de blé ou de seigle intégral.



Matériel et ingrédients

- 250 g de farine tout usage ou à pain non blanchie biologique
 - 250 g de farine de seigle ou de blé intégral biologique
 - Deux bocaux en verre (de type Mason) d'une capacité de 250 à 500 ml chacun, avec couvercle
 - Une petite spatule étroite en caoutchouc
 - Eau du robinet
-
- Mélangez les deux farines et conservez-les dans un récipient hermétique à température ambiante. Le mélange servira pendant toute la durée de la préparation du levain.
 - Remplissez un pichet avec de l'eau du robinet et laissez-la reposer au réfrigérateur, sans la couvrir, environ 12 heures pour que le chlore s'évapore. Conservez cette eau au réfrigérateur pour la durée de la préparation du levain, et en ajouter au besoin. Réchauffez la quantité requise quelques secondes au micro-ondes avant de l'utiliser pour qu'elle soit à 25-30 °C.
 - Lavez les bocaux. Vous les utiliserez en alternance pendant tout le processus.

Marche à suivre

Jours 1 à 3

① Dans un des bocaux, mélangez 60 g de farines et 60 g d'eau tiède (25-30 °C). À l'aide d'une spatule, remuez le mélange vigoureusement, puis nettoyez la paroi intérieure du bocal pour éviter qu'il y ait des coulisses séchées qui vous empêcheraient de bien suivre l'évolution du levain.

② Couvrez le bocal sans serrer et laissez reposer le mélange à température ambiante (21-23 °C) de 2 à 3 jours.

③ Lorsque des bulles se forment à la surface et que le mélange dégage une odeur (pas forcément agréable), il est prêt pour la prochaine étape. S'il n'y a aucune activité visible, placez le bocal dans un endroit un peu plus chaud que la température ambiante, par exemple en haut du réfrigérateur, ou dans le micro-ondes (sans le démarrer !) avec un grand bocal d'eau chaude (en remplaçant l'eau régulièrement). **Attendez des signes d'activité avant de poursuivre.**

Jour 4

④ Transférez 30 g du mélange dans le deuxième bocal propre. Jetez le reste. Ajoutez 30 g de farines et 30 g d'eau tiède (25-30 °C). Mélangez bien le tout à l'aide de la spatule et nettoyez la paroi intérieure du bocal.

⑤ Placez une bande élastique autour du bocal à la hauteur du mélange pour vous permettre de mieux suivre l'augmentation de volume. Couvrez le bocal sans serrer et laissez reposer le mélange 24 heures à température ambiante (21-23 °C).

Jours 5 à 14

⑥ Répétez les étapes 4 et 5 tous les jours jusqu'à ce que le levain :

- **double de volume dans les 8 à 12 heures après avoir été nourri ;**
- présente des bulles à sa surface ;
- dégage une odeur agréable de levure (bière, champagne) et de yogourt.

Cela peut prendre de 10 à 14 jours selon la température ambiante. Notez qu'il est possible (et même normal) que le levain augmente de volume durant les heures suivant son repas, puis qu'il dégonfle. C'est signe qu'il a faim ! Vous verrez alors des traces de sa descente sur la paroi intérieure du bocal.

Les 2 à 3 derniers jours

⑦ Lorsque le levain arrive à un stade où il atteint un pic de volume en 8 à 12 heures puis dégonfle, il faut, pendant les 2 ou 3 jours suivants, le rafraîchir environ aux 12 heures, c'est-à-dire deux fois par jour, pour le



Durant cette étape, au lieu de jeter le surplus du mélange, vous pouvez le conserver dans un bocal au réfrigérateur et l'utiliser dans des recettes à base de surplus de levain (voir p. 183).

rendre très actif. Utilisez chaque fois la même procédure : transférez 30 g dans un bocal propre et ajoutez 30 g de farines et 30 g d'eau.

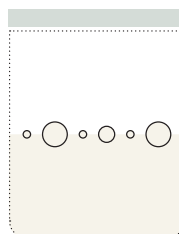
Félicitations ! Vous venez de créer votre « levain chef ». C'est le moment de le nommer et de passer à la prochaine étape : **Utiliser son levain pour faire du pain (p. 47).**

Jours 1 à 3

60 g de farines
60 g d'eau tiède



3 jours



Attendre l'apparition
de quelques bulles
en surface avant
de passer à la
prochaine étape.

Jour 4

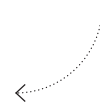
30 g du mélange
précédent



Attendre
24 h



30 g de farines
30 g d'eau tiède



Jours 5 à 14

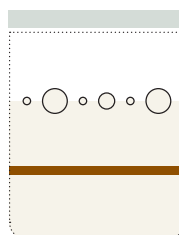
30 g du mélange
précédent



30 g de farines
30 g d'eau tiède



24 h

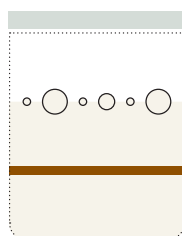


Nourrir chaque jour.
Quand le mélange
double de volume en
8 à 12 heures, passer
à la prochaine étape.

30 g



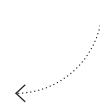
30 g du mélange
précédent



8 à 12 h



30 g de farines
30 g d'eau tiède



Les 2 à 3 derniers jours

Nourrir deux fois
par jour pendant
deux à trois jours en
laissant doubler entre
les « repas ».
Le levain est prêt !

Problèmes ? Solutions !

Voici quelques situations que vous pourriez rencontrer durant la confection d'un levain.

- ***Le mélange est parti en fou dès la troisième journée et fait beaucoup de bulles. Est-ce que le levain est déjà prêt ?*** C'est une réaction qui se produit parfois, mais le mélange de bactéries et de levures présent au début n'est pas stable et va finir par s'épuiser. Continuez de suivre le protocole pendant au moins 7 à 10 jours avant de décider si votre levain est prêt.
- ***Le mélange ne sent pas très bon après les 3 premiers jours.*** C'est normal. L'odeur deviendra plus agréable au fur et à mesure que le mélange de levures et de bactéries se stabilise. Vous finirez par détecter des odeurs de bière, de yogourt, de banane mûre ou de vinaigre.
- ***Il n'y a aucune activité même après 3 jours.*** C'est possible, surtout s'il fait frais dans votre maison. Placez votre bocal dans un endroit un peu plus chaud (en haut du réfrigérateur, ou au micro-ondes avec un grand bocal d'eau chaude, et en le remplaçant régulièrement) ou à tout autre endroit qui serait entre 25-30 °C. Cela devrait réveiller les microorganismes.
- ***Le levain montre des signes d'activité, mais ne double jamais de volume.*** C'est probablement parce qu'il fait trop frais dans votre maison ou parce qu'il n'est pas tout à fait prêt. Persévérez ! Placez votre bocal dans un endroit un peu plus chaud (en haut du réfrigérateur, ou au micro-ondes avec un grand bocal d'eau chaude, en remplaçant l'eau régulièrement).
- ***Le levain gonfle, puis dégonfle après quelques heures.*** C'est normal ! C'est signe que les levures ont consommé tout l'amidon de la farine et ne produisent plus de gaz. Le levain devrait normalement regonfler lors de son prochain « repas ».





UTILISER SON LEVAIN POUR FAIRE DU PAIN

Les personnes qui font du pain plusieurs fois par semaine laissent leur levain à température ambiante et le nourrissent tous les jours pour le garder actif. C'est ce que font aussi les boulangers. Mais ce n'est pas très pratique pour une personne qui boulanges juste une fois par semaine ou de façon occasionnelle. Dans ce cas (et c'est le mien !), il est plus pratique de ranger son levain au réfrigérateur pour endormir les microorganismes. On les réveille avec un bon repas de farine et d'eau chaque fois qu'on souhaite faire du pain, ou au moins une fois par semaine, pour les garder en pleine forme. C'est cette méthode de « rafraîchi » que je vous propose ici.

C'est quoi un rafraîchi ?

Un rafraîchi consiste à nourrir son levain existant (le « levain chef ») avec un nouvel apport de farine et d'eau pour encourager les levures et les bactéries à se multiplier. Il sert à rajeunir et à revigorer la population microbienne dans le levain chef afin d'avoir des bactéries et des levures en pleine forme pour faire du pain. En consommant l'amidon de la farine, le levain produit du dioxyde de carbone et prend du volume. Le levain est prêt à être utilisé lorsque son volume a au moins doublé. Ce levain rafraîchi s'appelle « levain frais ».



En France, le levain frais se nomme « levain jeune » ou « levain tout point ».

Le ratio farine-eau

Dans le jargon de la boulangerie, on exprime la manière de rafraîchir le levain avec des chiffres tels que 1:1:1 ou 1:5:5. Ces chiffres sont des ratios qui représentent, dans l'ordre et en poids, la part de **levain chef**, la part de **farine** et la part d'**eau** à utiliser pour le rafraîchi. Plus la part de farine est importante (1:5:5 par exemple), plus le levain prendra du temps à la digérer et à la changer en dioxyde de carbone. En jouant avec le ratio, ainsi qu'avec la température de l'eau et celle du milieu ambiant, on peut ralentir ou accélérer le temps que le levain mettra à doubler de volume afin qu'il corresponde au moment où l'on compte faire son pain. Un levain frais peut être prêt en aussi peu que 4 heures, ou prendre jusqu'à 12 heures. Il est important de maîtriser ce concept pour bien gérer l'utilisation de son levain.

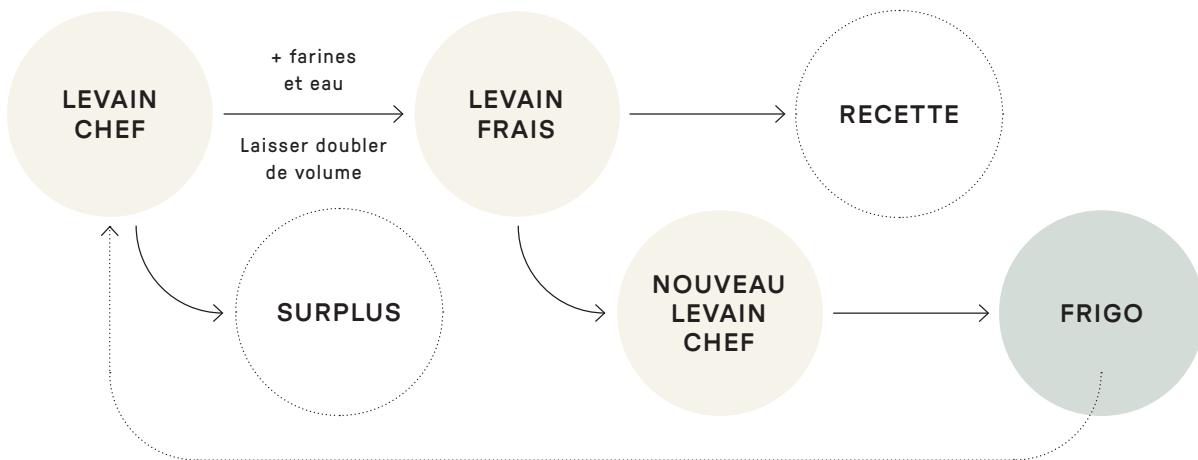
Combien faut-il de levain pour faire un pain ?

On recommande généralement 20 g de levain par 100 g de farine, soit 20 % du poids de la farine. C'est le taux que j'utilise pour la plupart de mes recettes. Par exemple, une recette qui contient 500 g de farine requiert 100 g de levain. Cette quantité permet à la pâte de lever en 5 à 6 heures. Pour mes recettes de pain au levain de NUIT, j'utilise seulement 10 % de levain afin d'étirer la fermentation sur une période de 9 à 12 heures.

MA MÉTHODE DE RAFRAÎCHI

Voici en bref comment j'utilise mon levain. L'envie me prend de faire du pain ? Je prévois le coup quelques heures à l'avance (voir **L'horaire du rafraîchi**, ci-contre). Je sors mon levain chef du réfrigérateur et je transfère la quantité requise dans un bocal propre (le surplus est réservé à part, au réfrigérateur, pour faire mes recettes à base de surplus de levain — p. 183). J'ajoute les bonnes doses de farines et d'eau (voir **Le volume du rafraîchi**, p. 49) et j'attends que le mélange double de volume. Je prélève la quantité requise de ce levain frais pour faire ma recette (voir **Combien faut-il de levain frais pour faire un pain ?**, p. 47). Le levain frais qui reste devient mon nouveau levain chef. J'inscris la date du rafraîchi sur le bocal et je range ce dernier au réfrigérateur jusqu'à la prochaine utilisation.

Il est important de noter qu'avec cette méthode, chaque fois que je fais un rafraîchi, je remplace mon levain chef existant par le nouveau levain frais. Ce cycle m'assure d'avoir une colonie de microorganismes actifs.



POURQUOI LE LEVAIN DOIT-IL DOUBLER DE VOLUME ?

Lorsqu'on nourrit un levain avec de la farine et de l'eau, les bactéries et levures s'activent, se reproduisent, et transforment l'amidon en dioxyde de carbone, en acide lactique et en acide acétique. C'est l'accumulation de CO₂ dans le levain qui le fait gonfler. Après avoir atteint son pic, le levain dégonfle petit à petit, car la production de gaz cesse. En revanche, la production d'acides se poursuit de sorte que le pH du levain diminue. Dans ces conditions de forte acidité, les levures deviennent moins actives. C'est pour cela qu'on gagne à utiliser son levain pour faire du pain peu de temps après qu'il a doublé de volume, mais on n'en est pas à la minute près. Une ou deux heures de plus, ce n'est pas un problème !

L'horaire du rafraîchi

Voici des exemples d'horaires qui fonctionnent bien pour moi. C'est en jouant avec le ratio du rafraîchi, ainsi qu'avec la température de l'eau et celle du milieu ambiant, qu'on arrive à déterminer le meilleur moment pour rafraîchir son levain afin qu'il soit prêt au moment voulu. Notez que la température de l'eau et celle du milieu ambiant ne devraient pas dépasser 35 °C. Vous pouvez vous inspirer de ces horaires pour faire vos propres essais. Bientôt, vous saurez combien de temps il vous faut pour rafraîchir votre levain dans les conditions de votre cuisine.

Si je veux faire ma pâte le matin, je rafraîchis mon levain la veille, avant le coucher :

- J'utilise un ratio de 1:5:5 ou 1:6:6 et de l'eau à température ambiante.
- Je laisse le levain à température ambiante jusqu'au lendemain matin, environ 9 à 12 heures.

Si je veux faire ma pâte après le dîner, je rafraîchis mon levain le matin-même :

- J'utilise un ratio de 1:2:2 et de l'eau tiède (24-28 °C).
- Je laisse le levain dans un endroit tiède (24-28 °C) jusqu'à ce qu'il double de volume, environ 4 à 6 heures.

Si je veux faire ma pâte en fin d'après-midi, je rafraîchis mon levain le matin-même :

- J'utilise un ratio de 1:4:4 ou 1:5:5 et de l'eau à la température ambiante
- Je laisse le levain à température ambiante jusqu'à ce qu'il double de volume, environ 6 à 8 heures.

Le volume du rafraîchi

Lorsqu'on rafraîchit le levain pour faire du pain, on doit préparer assez de levain frais pour faire la recette et prévoir un petit excédent de 50 à 75 g pour remplacer le vieux levain chef. Voici deux exemples de calcul que j'utilise souvent pour obtenir la bonne quantité de levain frais. Supposons qu'une recette requiert 100 g de levain frais :

- **Pour un rafraîchi de type 1:2:2** : 35 g de levain + 70 g de farine + 70 g d'eau = 175 g (100 g pour la recette + un surplus de 75 g)
- **Pour un rafraîchi de type 1:5:5** : 15 g de levain + 75 g de farine + 75 g d'eau = 165 g (100 g pour la recette + un surplus de 65 g)

C'est surprenant qu'une si petite quantité de levain chef soit suffisante pour préparer 100 g de levain frais, mais faites confiance à votre levain. Il a un grand potentiel !



Avec le temps, ces calculs deviendront un jeu d'enfant. Je vous le promets !

FAIRE UN RAFRAÎCHI ÉTAPE PAR ÉTAPE

- ① Pesez la quantité requise de levain chef dans un pot propre. Choisissez la grosseur du pot (de 250 à 500 ml) selon le volume de levain que vous prévoyez préparer.
- ② Ajoutez la quantité requise d'eau et de farines. Mélangez le tout vigoureusement.
- ③ Nettoyez la paroi intérieure du pot avec une spatule. Placez une bande élastique autour du pot à la hauteur du levain. Couvrez le pot sans serrer. Écrivez la date et l'heure du rafraîchi sur le pot.
- ④ Laissez le levain doubler de volume à température ambiante ou dans un endroit tiède (24-28 °C), comme le dessus du réfrigérateur ou l'intérieur du micro-ondes avec un grand bocal d'eau chaude, remplacée régulièrement.
- ⑤ Prélevez la quantité de levain frais requise pour faire la recette. Conservez le reste au réfrigérateur (nettoyez la paroi du pot avec une spatule avant de le ranger, sans serrer le couvercle). C'est votre nouveau levain chef.

Pour les rafraîchis, j'utilise un mélange d'environ 80 % de farine tout usage (ou à pain) non blanchie et 20 % de farine de seigle ou de blé intégral biologique.



①



②



③



MAINTENIR SON LEVAIN

Vous ne boulez pas souvent ? Même s'il est rangé au réfrigérateur, le levain doit idéalement être nourri une fois par semaine pour conserver sa vigueur. Pour le rafraîchir, suivez les mêmes instructions, mais utilisez de plus petites quantités pour éviter le gaspillage. Par exemple, transférez 15 g de levain chef dans un petit bocal et ajoutez 30 g de farines et 30 g d'eau. Mélangez le tout et laissez le levain doubler de volume *tout au plus*. Réservez-le ensuite au réfrigérateur. Plus les rafraîchis sont fréquents, plus votre levain sera performant !



Vous avez oublié de le nourrir ?
Soyez sans crainte. J'ai déjà
laissé le mien 3 semaines
sans le rafraîchir et il me
l'a pardonné. Le levain est
très résilient !

Problèmes ? Solutions !

- ***Pourquoi ne pas utiliser un ratio de 1:1:1 ?*** J'ai longtemps utilisé ce ratio, mais mon levain devenait très acide. Avec un ratio de 1:1:1, on transfère beaucoup d'acidité du levain chef au levain frais. Depuis que je fais des rafraîchis 1:2:2 ou plus, mon levain a une saveur plus équilibrée.
- ***On dit parfois qu'un levain entreposé au frigo doit être rafraîchi deux ou trois fois de suite avant d'être utilisé.*** Mon expérience démontre qu'un seul rafraîchi suffit si le levain est utilisé au moins une fois par semaine. Si votre levain double de volume en moins de 6 heures lors d'un rafraîchi 1:1:1 ou 1:2:2 en milieu tiède, il est assez vigoureux pour faire du pain. Sinon, faire deux ou trois rafraîchis consécutifs l'activera très certainement.
- ***Quel est le moment idéal pour utiliser le levain après l'avoir rafraîchi ?*** On recommande de l'utiliser lorsqu'il atteint sa hauteur maximale (son « pic »), ce qui est habituellement le double de sa hauteur initiale (voir **Pourquoi le levain doit-il doubler de volume** p. 48). Si on le laisse reposer plus longtemps et qu'il retombe, ce n'est pas grave ! Il sera un peu plus acide, mais tout de même apte à faire du pain.
- ***Comment savoir si le levain est actif et vigoureux s'il ne fait pas beaucoup de bulles en surface ?*** Chaque levain est unique, car il est peuplé des levures et des bactéries propres à votre environnement. Comment il se comporte dépend aussi des farines utilisées, de la température ambiante, du ratio des rafraîchis et de leur fréquence. Un levain rafraîchi avec un ratio de 1:1:1 ou 1:2:2 est considéré « vigoureux » s'il double de volume en moins de 6 heures lorsqu'il est placé dans un endroit tiède. Pas besoin de faire plein de bulles et de déborder du bocal comme on voit sur Instagram ! Si vous avez un doute sur la vigueur de votre levain, faites deux rafraîchis consécutifs. Cela rajeunira et augmentera la population de levures. Plus vous l'utiliserez, plus il sera vigoureux !
- ***Le levain est prêt (il a doublé), mais le temps manque pour faire un pain. Que faire ?*** Pas de problème ! Mettez-le au réfrigérateur et utilisez-le dans les 24 heures. Je le fais souvent, avec succès !

- ↳ *Le levain a été oublié après avoir été nourri. Il a gonflé, puis il est retombé. Est-il toujours possible de l'utiliser?* Oui, certainement! Le pain sera juste un peu plus acide au goût.
- ↳ *Si le temps manque pour faire un rafraîchi, est-il possible d'utiliser le levain chef dès qu'il sort du frigo?* Oui, c'est possible, si le levain a été rafraîchi il y a moins d'une semaine. La fermentation de la pâte prendra plus de temps et le pain résultant sera plus acide, et la mie un peu plus serrée, mais ça vous donnera quand même du bon pain!
- ↳ *Une recette nécessite 200 g de levain frais, mais il ne reste plus que 40 g de levain chef. Que faire?* Il suffit de faire un rafraîchi plus copieux, tel que 1:3:3 (40 g de levain + 120 g de farine et 120 g d'eau = 280 g de levain frais).
- ↳ *Un levain rafraîchi, à température ambiante depuis plus de 6 heures, n'a pas encore doublé. Est-ce que c'est normal?* Placez-le dans un bol d'eau chaude, ou dans le micro-ondes avec un grand récipient d'eau chaude. Cela devrait l'activer. Il se peut aussi qu'il soit un peu paresseux. Faire deux rafraîchis consécutifs rajeunira la population de levures et de bactéries.
- ↳ *Le levain sent vraiment le vinaigre.* Le levain produit deux types d'acides : l'acide lactique, qui rappelle le yogourt, et l'acide acétique, le même acide puissant qu'on trouve dans le vinaigre. Une *faible* odeur vinaigrée est normale. Si l'odeur est fortement vinaigrée, c'est que la production d'acide acétique a pris le dessus. Cela est fréquent dans les levains entreposés au réfrigérateur et/ou qui sont toujours rafraîchis à température ambiante avec un ratio de 1:1:1. Des températures comprises entre 24 et 28 °C lors des rafraîchis favorisent la production d'acide lactique. Pour corriger le problème, rafraîchissez votre levain deux fois de suite la même journée, avec un ratio de 1:2:2 ou 1:3:3, en le plaçant dans un endroit tiède (24-28 °C). Si l'odeur est toujours vinaigrée, répétez l'opération le lendemain.
- ↳ *Un liquide grisâtre est apparu à la surface du levain.* C'est tout à fait normal qu'un liquide se sépare du levain avec le temps. Rien d'inquiétant! On le retire ou on le réintègre au levain avant de le rafraîchir.
- ↳ *Que faire lorsqu'on part en vacances?* Certaines personnes mettent leur levain en pension chez un ami, mais honnêtement, ce n'est pas nécessaire. Le levain est très résilient et peut demeurer au frigo jusqu'à 3 ou 4 semaines sans être rafraîchi. Avant de partir, rafraîchissez votre levain avec un ratio de 1:3:3, laissez-le presque doubler et placez-le au réfrigérateur. Au retour, retirez le liquide gris ainsi que la couche grisâtre de la surface du levain. Rafraîchissez-le deux fois de suite (avec le ratio que vous voulez) dans la même journée. Il retrouvera toute sa vigueur.

ÉTAPE 1 — RAFRAÎCHIR LE LEVAIN

(p. 58)

ÉTAPE 2 — PRÉPARER LA PÂTE ET LA LAISSER REPOSER

(p. 59)

ÉTAPE 3 — FAIRE DES RABATS

(p. 62)

ÉTAPE 4 — LAISSER FERMENTER

(p. 66)

ÉTAPE 5 — FAÇONNER

(p. 69)

ÉTAPE 6 — RÉFRIGÉRER

(p. 74)

ÉTAPE 7 — SCARIFIER

(p. 75)

ÉTAPE 8 — CUIRE

(p. 79)

ÉTAPE 9 — CONSERVER

(p. 81)

Les ÉTAPES
POUR
FAIRE du
PAIN
au LEVAIN



Ça y est, le levain est enfin prêt à faire du bon pain ! Ne vous laissez pas intimider par le nombre d'étapes. En réalité, bien qu'elles s'échelonnent sur 2 jours (eh oui !), chacune ne dure que quelques minutes. C'est du temps bien investi pour le bonheur, la fierté et le plaisir qu'on retire à faire son pain maison. Mais ce temps, il faut le planifier.

Planifier son temps

Ce tableau indique la durée de chacune des huit étapes ainsi que le temps dit « actif », où on se consacre réellement à la pâte. L'exemple montré est pour un levain nourri le jour même et une pâte qui lève à température ambiante durant la journée. Comme vous le voyez, la pâte fait pas mal le travail toute seule !

Il faut à peine une demi-heure de travail actif pour faire son pain.

Durée des étapes vs temps actif

Étapes	Durée	Temps actif
JOUR 1		
Rafraîchir le levain	4 à 6 h	5 min
Préparer la pâte		10 min
Faire des rabats	5 à 6 h	3 × 1 min
Laisser fermenter		-
Façonner	5 min	5 min
Réfrigérer toute la nuit	± 12 h	-
JOUR 2		
Scarifier	5 min	5 min
Cuire	40 min	-
Total	± 24 h	± 30 min

La beauté du pain au levain, c'est que vous pouvez l'adapter à votre horaire. Il faut juste un peu de planification. Vous aimeriez commencer la recette tôt le matin ? C'est possible. En revenant du travail ? C'est possible aussi. Vous n'avez du temps qu'en fin de soirée ? Je vous propose alors de faire mes pains faciles DE NUIT qui lèvent durant votre sommeil (voir p. 94).

Voici différents scénarios, selon votre rythme de vie. Au fil du temps, vous trouverez bien l'horaire (et les pains) qui vous conviennent. Faire du pain fera vite partie de votre routine !

Vous voulez faire la pâte...		Chronologie des étapes*	Le pain peut être cuit...
le matin ?		Rafraîchissez votre levain la veille. Faites la pâte en vous levant. Elle sera prête à façonner et à mettre au frigo après le dîner.	tard le soir même ou tôt le lendemain matin
en mi-journée ?		Rafraîchissez votre levain le matin. Faites la pâte après le dîner. Elle sera prête à façonner et à mettre au frigo après le souper.	le lendemain avant-midi
en fin d'après-midi ?		Rafraîchissez votre levain le matin. Faites la pâte vers 16-17 h. Elle sera prête à façonner et à mettre au frigo au coucher.	le lendemain midi
avant le coucher ?		Faites une recette de pain facile DE NUIT (voir la chronologie, p. 95).	le lendemain soir

* Voir les exemples d'horaires de rafraîchi ainsi que les ratios proposés à la page 49.

ÉTAPE 1 — RAFRAÎCHIR LE LEVAIN

La première étape consiste à réveiller les bactéries et les levures du levain avec un rafraîchi. Elle nécessite plusieurs heures et doit donc être planifiée en fonction du moment où vous comptez préparer la pâte. Le levain doit idéalement être utilisé peu de temps après qu'il ait doublé de volume. Si vous avez déjà un protocole de rafraîchi qui fonctionne bien pour vous, ne changez rien ! Sinon, consultez les exemples d'horaires à la page 49. Une chronologie est aussi proposée dans les introductions qui précèdent chaque catégorie de recettes.



ÉTAPE 2 — PRÉPARER LA PÂTE ET LA LAISSER REPOSER

Rien de plus simple : tout se fait dans un bol. On ne salit ni ses mains ni le comptoir. On mélange la farine, l'eau, le levain et le sel (sans autolyse, voir l'encadré, p. 60) jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine sèche. On accorde ensuite un temps de repos d'environ 1 heure à la pâte pour lui permettre de bien s'hydrater et d'amorcer la formation du gluten. D'ailleurs, vous remarquerez qu'après cette période de repos, la pâte est plus lisse et extensible.

Deux choses sont à surveiller au moment de préparer la pâte : la température de l'eau et la quantité d'eau.

La température de l'eau

La température de l'eau influence considérablement celle de la pâte, et c'est la température de la pâte qui détermine la vitesse de fermentation. Dans mes recettes au levain, je préfère préciser une plage de températures pour l'eau, afin que les durées de fermentation soient plus prévisibles.

- Pour toutes mes recettes autres que les pains DE NUIT, j'utilise de l'eau tiède (30-35 °C).
- Pour les pains DE NUIT, j'utilise une eau plus fraîche (20-22 °C) et moins de levain, pour prolonger la fermentation.



Même si ces températures semblent précises, on n'en est pas à un degré près ! Si l'eau est légèrement plus froide ou plus chaude, la pâte prendra tout simplement un peu plus ou un peu moins de temps à lever. Pendant une canicule ou un froid intense, si la température de la cuisine n'est plus dans la zone habituelle de 21-23 °C, on peut très bien ajuster la température de l'eau à la baisse (18-20 °C) ou à la hausse (sans dépasser 40 °C) pour avoir une durée de fermentation plus prévisible. (Voir aussi *Où placer la pâte ?*, p. 67)

La quantité d'eau

Mes recettes devraient bien fonctionner avec les quantités d'eau précisées, mais il se peut que vous deviez les ajuster de ± 15 g selon vos farines, comme je l'explique à la page 34. C'est tout à fait normal ! Évaluez la consistance de la pâte avec vos doigts et vos yeux. Celle-ci doit être souple, humide et légèrement collante (voir photo, ci-contre). Si la pâte vous semble trop ferme ajoutez un peu plus d'eau. Si au contraire, elle vous semble beaucoup trop mouillée, ajoutez un peu plus de farine. Prenez-le en note pour la prochaine fois. Avec l'expérience, ces ajustements deviendront une seconde nature.

PAS D'AUTOLYSE ?

Dans le domaine de la boulangerie, « autolyse » désigne une période de repos parfois accordée à la pâte après avoir mélangé la farine et l'eau uniquement. Cela permet d'amorcer le travail des amylases qui s'attaquent à l'amidon et produisent les sucres nécessaires à la fermentation. Ce repos permet aussi à la farine et aux protéines de bien s'hydrater, une étape importante dans la formation du gluten. Le levain est incorporé environ 1 heure plus tard, suivi du sel, environ 30 minutes après. Ces ajouts séparés requièrent beaucoup de temps et de manipulations. Dans le but de simplifier au maximum mes recettes, je ne fais pas d'autolyse comme telle, mais je laisse tout de même reposer la pâte environ 1 heure après avoir mélangé tous les ingrédients. Vous remarquerez qu'après cette période de repos, la pâte est détendue, s'étire mieux et ne se déchire pas trop, signe que la formation du réseau de gluten est bel et bien amorcée.

LA TEMPÉRATURE ET LES BOULANGERS

Les professionnels utilisent une formule mathématique pour déterminer la température de l'eau, qui tient compte de celle des ingrédients, du milieu ambiant et même de la chaleur générée par la friction de la pâte dans le malaxeur. La température visée pour la pâte se situe généralement autour de 25 °C. C'est critique pour eux, car 1 heure de plus ou de moins de fermentation chamboulerait complètement leur horaire de travail ! Mais pas pour le boulanger amateur qui peut garder un œil sur sa pâte et s'ajuster en conséquence.

Comment mélanger les ingrédients

① Mélangez les ingrédients à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. La pâte sera sèche au début et deviendra de plus en plus humide et collante. Assurez-vous qu'il ne reste plus de grumeaux de farine dans la pâte, ni de farine sèche au fond du bol.

② Vers la fin de cette étape, utilisez la spatule pour rabattre la pâte à répétition sur elle-même.

③ Couvrez le bol d'une assiette ou d'un bonnet de douche réutilisable et laissez reposer pour le temps indiqué dans la recette. Durant cette période, la pâte se détendra dans le bol. C'est normal!



①



②



③

ÉTAPE 3 — FAIRE DES RABATS

Après la période de repos, on bâtit la structure de la pâte en faisant des gestes appelés « tours », « pliages » ou « rabats ». Ces gestes ne sont pas essentiels (laissé à lui-même, le gluten se forme tout seul), mais ils permettent de resserrer le réseau de gluten et d'obtenir des pains plus hauts, plus ronds et alvéolés. Ils remplacent le traditionnel pétrissage à la main ou au malaxeur et sont plus doux et mieux adaptés aux pâtes collantes, comme celles au levain. Et pour être honnête, c'est aussi un peu sensuel... un moment de contact intime entre la pâte et son boulanger !

Deux types de rabats peuvent être réalisés : les rabats par pliage et les rabats par enroulement. Les rabats servent à organiser et tendre le réseau de gluten autour des bulles de gaz qui commencent lentement à s'accumuler dans la pâte. On utilise l'un ou l'autre type selon nos habiletés, mais aussi selon la consistance de la pâte. Les rabats par pliage fonctionnent mieux avec les pâtes plus fermes, et les rabats par enroulement, avec les pâtes plus souples. On peut même se servir des deux types dans une même recette. Dans tous les cas, on étire la pâte doucement, sans la déchirer.

Mes recettes proposent habituellement trois séries de rabats espacées d'environ 30 minutes de détente. Avec chaque série, la pâte se transforme littéralement sous nos yeux, devenant visiblement plus lisse, avec plus de tenue. Après la troisième série de rabats, on devrait observer qu'elle s'étale moins et commence à ressembler à un petit coussin. Il faut parfois faire une quatrième série — cela dépend fortement de la qualité de la farine (voir **Comment savoir si la pâte a été assez rabattue ?** p. 64).

On peut profiter des pliages pour ajouter des ingrédients comme des noix ou des fruits secs. Vous trouverez plus de renseignements sur la façon de faire ces ajouts à la page 123.

Comment faire une série de rabats par pliage

- ① Mouillez vos mains (cela empêche la pâte de coller). Avec les deux mains, étirez le haut de la pâte et rabattez-la sur elle-même.
- ② Tournez le bol de 180 degrés et rabattez le côté opposé de la pâte sur elle-même. La pâte ressemblera à un boudin.
- ③ Tournez le bol de 90 degrés et rabattez le bas de la pâte sur elle-même.
- ④ Enfin, rabattez le côté opposé de la pâte pour terminer la série. La pâte ressemblera à un petit coussin.

Vous remarquerez qu'avec chaque nouvelle série, la pâte est plus lisse, s'étire moins et conserve une forme légèrement arrondie grâce à un resserrement du réseau de gluten. Des bons signes !



①

②



③

④

Comment faire une série de rabats par enroulement

①② Glissez vos mains mouillées sous la pâte, de chaque côté, jusqu'à ce que vos doigts se touchent. Soulevez et étirez la pâte vers le haut jusqu'à ce qu'elle décolle du bol ou presque.

③ Basculez vos mains vers l'avant pour enrouler la pâte sur elle-même en la déposant dans le bol. Répétez ce geste 2 ou 3 fois de plus si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte soit enroulée presque au complet sur elle-même.

④ Tournez le bol de 180 degrés et refaire le geste afin d'enrouler le côté opposé. À ce stade, la pâte ressemble à un rouleau.

⑤ Enroulez ensuite le côté gauche.

⑥⑦ Enfin, enroulez le côté droit pour terminer la série.

Vous remarquerez qu'avec chaque nouvelle série, la pâte est plus lisse, s'étire moins et conserve une forme légèrement arrondie grâce au resserrement du réseau de gluten. Des bons signes !

Comment savoir si la pâte a été assez rabattue ?

Une trentaine de minutes après la troisième série de rabats, observez la pâte. Si son contour demeure légèrement arrondi (la pâte ne s'est pas étalée à plat), c'est qu'elle est assez structurée. Si ce n'est pas le cas, faites une quatrième série de rabats.





①

②



③

④

⑤



⑥

⑦

ÉTAPE 4 — LAISSER FERMENTER

Une fois les rabats terminés, on laisse la pâte tranquille afin qu'elle puisse prendre du volume. Cette première fermentation, que les boulangers appellent le « pointage », débute dès l'instant où le levain est mélangé à la pâte. La levée est très lente durant les premières heures, mais s'accélère vers la fin du pointage.

La fermentation est le nerf de la guerre, car elle influence l'apparence du pain : une pâte qui n'a pas assez fermenté aura une mie serrée, irrégulière et prendra moins de volume à la cuisson, alors qu'une pâte qui a trop levé risque d'être flasque, collante, difficile à façonner et donnera un pain aplati (voir **Qu'arrive-t-il si la pâte a trop fermenté ?**, p. 68).

Combien de temps ?

C'est LA question ! Cela dépend surtout de la température ambiante et de la quantité de levain (voir **Pourquoi la durée de fermentation varie-t-elle ?**, p. 67), mais avec l'expérience, on finit par en avoir une bonne idée. Dans la plupart de mes recettes (sauf celles des pains DE NUIT), on utilise de l'eau tiède pour préparer la pâte, et on la laisse lever à température ambiante (21-23 °C). Dans ces conditions, la pâte requiert environ de 5 à 6 heures de fermentation, et c'est ce temps qui est indiqué dans la recette pour vous guider. Mais cela peut prendre plus ou moins de temps chez vous, dans les conditions de votre cuisine et avec votre levain. Alors comment savoir si votre pâte a assez levé ? En vous fiant à son augmentation de volume et non à l'horloge ! Le volume de la pâte doit augmenter d'environ 50 % c'est-à-dire de 1,5 fois son volume de départ. Ce pourcentage varie un peu d'une catégorie de pain à une autre et est toujours indiqué dans la recette.

Si la pâte lève dans un milieu plus chaud (25-28 °C), limitez sa pousse à 25 %, car une pâte tiède lève davantage durant les étapes en aval (façonnage et réfrigération) qu'une pâte qui a levé à une température plus fraîche.

Pour mieux évaluer cette prise de volume, après le dernier rabat, on transfère la pâte dans un récipient transparent à bord droit et on marque sa hauteur. Lorsque la pâte a levé dans la proportion visée, bingo ! Elle est prête. Fini les devinettes : suivre sa levée devient un jeu d'enfant.

Voici d'autres signes qui confirment que la pâte a suffisamment levé :

- Elle gigote lorsqu'on la secoue (on sent qu'elle est remplie de bulles d'air).
- Elle présente quelques grosses bulles à sa surface.
- On voit une abondance de bulles d'air sur la paroi du récipient.

Comment suivre la fermentation

- Après la dernière série de rabats, transférez la pâte, côté lisse sur le dessus, dans un récipient à bord droit huilé (ou un bol à mesurer) d'une capacité d'environ 2 litres et marquez sa hauteur avec un crayon feutre ou un ruban à masquer.





- Couvrez le récipient et laissez la pâte lever jusqu'à ce qu'elle atteigne le pourcentage de gonflement suggéré dans la recette, soit de 25 à 50 %, c.-à-d. 1,25 à 1,5 fois son volume d'origine.

POURQUOI LA DURÉE DE FERMENTATION VARIE-T-ELLE ?

La durée de la fermentation est influencée par trois éléments :

La température ambiante et celle de la pâte : Le temps de fermentation diminue quand la température de la pâte augmente. Chaque 1 °C d'augmentation réduit le temps de fermentation d'environ 7 %. Pour les pâtes au levain, on recommande de ne pas dépasser une température de 30 °C.

La quantité de levain : On peut raccourcir ou prolonger la durée de la fermentation en jouant avec le pourcentage de levain. Je mets ce principe à l'œuvre dans mes pains faciles DE NUIT (voir p. 94) : ils contiennent la moitié moins de levain (10 % au lieu de 20 %) afin que la pâte prenne plus de temps à lever.

La recette comme telle : Les porridges et farines intégrales accélèrent un peu la fermentation, alors qu'une quantité trop importante de sel et d'ajouts (noix, fruits secs) la ralentit.

Où placer la pâte ?

Si la température ambiante est entre 21 et 23 °C, on laisse tout simplement la pâte sur le comptoir de la cuisine. Si la cuisine est plus chaude ou plus fraîche, on peut compenser en jouant avec la température de l'eau (voir p. 59) ou en plaçant la pâte ailleurs pour avoir une durée de fermentation prévisible. Par exemple :

- L'été, pendant une canicule, on utilise de l'eau plus fraîche (15 et 20 °C), ou on place la pâte dans une glacière avec un bloc réfrigérant. On peut aussi décider de ne pas faire de pain pour éviter de réchauffer sa cuisine durant la cuisson !
- En hiver, si la cuisine est plus froide que d'habitude, on utilise de l'eau un peu plus chaude (sans dépasser 40 °C) et on couvre le bol avec deux linges à vaisselle pour l'isoler. On peut aussi réchauffer le bol à mélanger avec de l'eau chaude avant d'y mettre les ingrédients. Une autre option est de placer la pâte dans le four ou le micro-ondes avec un bocal d'eau chaude que l'on renouvelle de temps à autre. Je ne conseille pas de placer la pâte au four avec la lumière allumée, à moins de la surveiller de très près, car la température peut dépasser 35 °C. Dans ces conditions, la pâte risque de trop fermenter (voir **Qu'arrive-t-il si la pâte a trop fermenté ?**, p. 68).

J'utilise souvent mon micro-ondes comme incubateur. C'est très pratique ! Vous n'en avez pas ? Utilisez simplement une boîte de carton ou une glacière assez grande et pouvant se refermer, pour contenir le bol de pâte et le grand bocal d'eau chaude.



QU'ARRIVE-T-IL SI LA PÂTE A TROP FERMENTÉ ?

L'excès de fermentation d'une pâte au levain est beaucoup plus critique que celle d'une pâte à la levure à cause de la production d'acides par les bactéries. L'acidification de la pâte active des enzymes appelées « protéases » qui ont le pouvoir de déconstruire la charpente du gluten. La pâte s'affaiblit et devient très collante, flasque et difficile à façonner. Cela se produit lorsque la fermentation a lieu dans un endroit trop chaud, que la température de la pâte est trop chaude ou que la pâte fermente trop longtemps. Vous soupçonnez que votre pâte a trop fermenté ? Pas de panique. Faites votre possible au moment du façonnage et placez la pâte dans l'endroit le plus froid de votre frigo pour ralentir rapidement la fermentation. Le pain s'aplatit durant la cuisson ? Félicitez-vous pour votre délicieuse ciabatta !



ÉTAPE 5 — FAÇONNER

Le mot le dit : c'est l'étape où l'on donne une forme finale à la pâte. Il y a probablement autant de techniques pour façonner qu'il y a de boulangers. Chacun y va de sa touche personnelle et de ses tours de main. Après de nombreux essais, j'ai adopté deux techniques relativement faciles, l'une pour les miches rondes et l'autre pour les bâtards (pains allongés).

Façonnez vos pains en miche ou en bâtard. Il n'y a pas de règles, c'est vous qui décidez.

Façonner est probablement le geste qui demande le plus d'habileté. C'est avec le temps et l'expérience que vous développerez des « mains de boulanger » ! Voici quelques conseils pour bien réussir.

- Pour connaître la dimension idéale des bols ou des bannetons pour mes recettes, rendez-vous à la page 17.
- Ne farinez pas trop la pâte et le comptoir. C'est une erreur fréquente de débutant ! Une pâte trop farinée ne colle pas à elle-même lorsqu'elle est rabattue pour lui donner sa forme. Et si le comptoir est trop fariné, vous aurez de la difficulté à donner une tension à la surface du pâton en le tirant sur le comptoir. Un peu de friction sur la surface de travail est essentiel pour bien y arriver.
- Évitez de toucher la surface exposée de la pâte (le dessus) qui est collante. Manipulez-la par en dessous, à partir de son côté fariné. Si vos doigts deviennent collants, frottez-les pour enlever la pâte avant de poursuivre les manipulations.
- Si malgré tous vos efforts, la pâte ne garde pas sa forme, pas de panique : transférez-la du mieux que vous le pouvez dans le bol ou le banneton. Sachez que le façonnage pardonne : même s'il n'est pas parfaitement réussi, votre pain sera délicieux !

Comment préparer le bol ou le banneton

- Saupoudrez généreusement un banneton de farine de riz, ou prenez un bol étroit, tapissez-le d'un linge à vaisselle et farinez celui-ci.
- La farine de riz est préférable à la farine de blé, car elle ne devient pas collante lorsqu'elle est mouillée et n'adhère ni à la pâte ni au banneton.



Comment façonner en boule (miche)

① Farinez légèrement la surface de la pâte et la surface de travail de farine de riz. Dégagez la pâte de la paroi du récipient avec vos doigts ou à l'aide d'une corne à pâtisserie et renversez-la sur le comptoir. Ne farinez pas la surface exposée de la pâte.

② Étirez et rabattez un côté de la pâte vers le centre.

③④ Répétez ce geste 4 à 6 fois tout le tour de la pâte pour former une boule.

⑤ Retournez le pâton côté lisse vers le haut. Enlevez l'excédent de farine du comptoir, car il est important d'avoir de la friction sur la surface de travail pour réussir le prochain geste.

⑥⑦ Utilisez vos deux mains pour tirer la boule de pâte vers vous et la faire glisser sur le comptoir, de quelques centimètres. La friction sur le comptoir fera tendre sa surface. Répétez ce geste plusieurs fois en tournant le pâton d'un quart de tour chaque fois, jusqu'à ce que sa surface soit bien tendue. Ce geste, qui s'appelle « boulage », peut aussi se faire en utilisant un coupe-pâte au lieu des mains. Faites attention à ne pas trop tendre la peau du pâton, car elle pourrait se déchirer.

⑧⑨ À l'aide du coupe-pâte ou de vos mains, soulevez le pâton et placez-le dans le bol ou le banneton en le renversant de façon à ce que le côté rond soit dessous. Pincez les plis pour les fermer au besoin.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

Comment façonner en bâtard

①② Farinez légèrement la surface de la pâte et la surface de travail de farine de riz. Dégagez la pâte de la paroi du récipient avec vos doigts ou à l'aide d'une corne à pâtisserie et renversez-la sur le comptoir. Ne farinez pas la surface exposée de la pâte. Étirez la pâte pour former un carré ayant environ la même largeur que votre banneton.

③④ Étirez le côté gauche et rabattez-le vers le centre, à angle. Faites la même chose avec le côté droit. Vous devriez avoir une forme un peu triangulaire.

⑤⑥ Roulez la pâte de la pointe du triangle vers sa base.

⑦ Pincez les bouts du rouleau pour les fermer.

⑧ Glissez le coupe-pâte sous un côté long du pâton et poussez le pâton pour le faire glisser sur le comptoir. La friction fera tendre la surface du pâton et aidera à sceller le joint. Répétez le geste de l'autre côté du pâton.

⑨ À l'aide du coupe-pâte ou de vos mains, soulevez le pâton et renversez-le dans le banneton de façon à ce que le côté rond soit dessous. Pincez le joint pour le fermer au besoin.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

ÉTAPE 6 — RÉFRIGÉRER

Une fois dans le bol ou le banneton, le pâton est prêt pour une deuxième période de fermentation, qu'on appelle « apprêt ». Dans le cas des pains au levain, l'apprêt se fait généralement au réfrigérateur (mais pas toujours — voir **Peut-on sauter l'étape de la réfrigération ?**, ci-dessous), où le pâton continue de prendre un peu de volume, jusqu'à ce qu'il soit froid de bord en bord. Il y a plusieurs avantages à le faire fermenter longtemps au froid : le pain est plus facile à digérer et, par-dessus tout, il a plus de goût ! Un autre avantage : le pâton se raffermi, sa surface s'assèche un peu, et il est plus facile à scarifier avant la cuisson.

Combien de temps ?

On peut transférer le pâton directement au réfrigérateur ou le laisser lever environ 30 minutes sur le comptoir, si on pense qu'il a besoin de prendre un peu plus de volume. On laisse le pâton au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures), mais il peut y rester jusqu'à 24 heures si cela peut nous accommoder. Il peut demeurer au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Il risque toutefois de perdre du volume et d'être plus acide au goût.

Comment réserver la pâte au réfrigérateur

Pour empêcher la surface de la pâte de sécher, couvrez le banneton d'un bonnet de douche réutilisable ou placez-le dans un sac en plastique. Assurez-vous que le réfrigérateur est bien réglé à 4 °C. Réfrigérez-le idéalement de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

La température du frigo n'est pas anodine. J'ai déjà placé des pâtons dans un frigo déréglé, dont la température était à 10 °C. Résultat : ils ont mis trop de temps à refroidir, ont continué de lever durant la nuit, et se sont étalés à la cuisson. Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Quelques degrés peuvent faire une grosse différence !



PEUT-ON SAUTER L'ÉTAPE DE LA RÉFRIGÉRATION ?

Oui, mais ce n'est pas l'option que j'ai retenue pour mes recettes. Si on saute l'apprêt au frigo, on doit laisser le pâton lever de 2 à 3 heures de plus dans son moule, en le surveillant de près pour éviter un excès de fermentation. Pour savoir s'il est prêt, on utilise le test du doigt (voir p. 169). Le pâton sera plus difficile à scarifier et risque de s'étaler un peu plus à la cuisson. Personnellement, je trouve l'apprêt au frigo très pratique, puisqu'on repousse la cuisson au lendemain, ou au moment qui nous convient !



ÉTAPE 7 — SCARIFIER

Le moment est venu d'ajouter votre signature au pain : c'est la scarification. Les motifs de scarification n'ont pas de limites — c'est presque devenu un art en soi (un petit tour sur Instagram le prouvera !). J'ai toujours très hâte au moment où je lève le couvercle de ma cocotte pour découvrir comment mes coups de lame se sont ouverts à la cuisson.

Allez-y avec quelque chose de créatif ou de simple, c'est comme vous voulez. L'important est de faire au moins une bonne incision profonde qui sert à diriger la déchirure du pain sous la poussée des gaz et à l'aider à prendre de l'expansion. Cette entaille peut s'ouvrir de manière importante et former ce qu'on appelle une « oreille », ou « grigne ». Cette excroissance de la croûte est certes impressionnante, et plusieurs boulangers amateurs y aspirent, mais elle n'est pas le seul critère d'un pain réussi. Surtout, n'en faites pas une fixation ! Les motifs de scarification (p. ex. des gerbes de blé) sont purement esthétiques.

Vous pouvez aussi mettre des garnitures sur le dessus du pain à cette étape, en les ajoutant à la surface du pâton (voir p. 78).

Comment scarifier

- Démoulez le pâton sur une feuille de papier parchemin un peu plus large que le pâton, ou sur une toile de cuisson.
- Si désiré, saupoudrez le pâton de farine de riz. Cela fait ressortir le motif après la cuisson.
- Si désiré, tracez le motif à l'aide d'un cure-dents.
- Entaillez le motif en premier, en coupant tout juste la surface (la peau) du pâton.
- Faites ensuite l'entaille principale (celle qui formera la grigne), en coupant en angle, avec assurance (vous allez y arriver !), à une profondeur d'environ 1 cm ($\frac{1}{2}$ po). L'entaille s'ouvrira, c'est normal.



Pain de tous les jours 40 % blé intégral (p. 107)



Miche blanche à la levure (p. 211)



Pain au porridge 12 grains (p. 157)



Pain au germe de blé (p. 119)



Miche au fromage (p. 129)



Miche à l'érable, aux fruits secs, aux noix et aux graines (p. 141)



Pain 100% blé intégral (p. 109)

Voici quelques-uns de mes motifs de scarification préférés. Voyez les résultats après cuisson sur les pages des recettes !



Pain au porridge de son d'avoine (p. 153)



Miche à l'avoine (p. 115)



Miche au porridge de sarrasin (p. 159)

Comment ajouter des garnitures avant la cuisson

- Vaporisez la surface du pâton d'un peu d'eau et parsemez-la de graines ou de flocons de céréales.
- Scarifiez en faisant uniquement des entailles principales.



ÉTAPE 8 — CUIRE

C'est le moment de la cuisson. Préparez-vous à embaumer votre cuisine de délicieuses odeurs de pain cuit ! Plusieurs combinaisons de temps et de températures fonctionnent bien pour la cuisson des pains en cocotte (voir **Deux méthodes de cuisson inusitées**, p. 80). Pour mes recettes, j'ai opté pour une approche classique, dans laquelle la cocotte est préchauffée au four avant qu'on y dépose le pâton. Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire de préchauffer la cocotte des heures de temps — une trentaine de minutes suffisent. Le pain est cuit à couvert pour environ la moitié de la cuisson, puis à découvert pour favoriser le brunissement. Suivez simplement les indications données dans chacune des recettes.

La durée exacte de la cuisson dépend de plusieurs facteurs :

- la justesse de votre four (s'il chauffe trop fort, ou pas assez) ;
- la masse et la température du pâton (froid vs tempéré) ;
- la capacité et le matériau de votre cocotte ou rôtissoire (fonte émaillée, fonte noire, métal émaillé, acier inoxydable poli).

Pour toutes ces raisons, il faut utiliser le temps de cuisson comme un simple guide et se fier à la *température interne* du pain pour savoir s'il est bel et bien cuit. On la mesure au thermomètre, comme avec une grosse pièce de viande cuite au four, en enfonçant la tige au centre du pain. Soyez sans crainte, il ne se dégonflera pas ! Pour la plupart des pains, la température visée est d'environ 200 °F (93 °C). La température idéale est toujours indiquée dans la recette. Quelques degrés de plus ne seront vraiment pas dramatiques, mais il faut éviter de sous-cuire, car la mie risque d'être pâteuse. Notez les temps de cuisson requis chez vous, dans votre four avec votre cocotte, et fiez-vous ensuite à ces temps pour vos prochaines fournées.



Conseils pour la cuisson — Problèmes ? Solutions !

- ↳ **Le dessous du pain est toujours trop cuit (presque noir).** Répartissez des grains de riz secs dans la cocotte chaude (assez pour avoir une fine couche) juste avant d'y déposer la pâte sur son papier parchemin. Les grains isoleront le dessous de la pâte. Récupérez-les pour vos prochaines fournées ; ils se réutilisent à plusieurs reprises, même s'ils sont devenus grillés ou calcinés, comme sur la photo ci-contre.
- ↳ **La croûte n'est pas assez foncée.** Vers la fin de la période de cuisson, retirez le pain de la cocotte et déposez-le directement sur la grille du four. Poursuivez la cuisson (idéalement en mode convection) quelques minutes de plus ou jusqu'à l'obtention de la couleur désirée. Vérifiez aussi la justesse de votre four à l'aide d'un thermomètre prévu à cet effet.

- ⇒ **La croûte est trop foncée.** Au lieu de retirer le couvercle pour la deuxième partie de la cuisson, laissez-le en place jusqu'à la fin ou placez-le de travers sur la cocotte. Vérifiez aussi la justesse de votre four et réduisez la température de cuisson au besoin.
- ⇒ **La croûte est épaisse et dure.** Il est vrai que la technique de cuisson en cocotte produit une croûte dure et croquante qui peut être difficile à couper. Pour obtenir une croûte plus mince, il faut créer davantage de vapeur dans la cocotte. Juste avant la cuisson, placez un glaçon entre le papier parchemin et la paroi de la cocotte OU vaporisez un peu d'eau sur le dessus du pâton. Couvrez rapidement la cocotte et faites cuire le pain selon les indications de la recette. La croûte sera ainsi plus mince et luisante. En revanche, la grigne sera moins ouverte et le contraste entre la farine de riz et les motifs de scarification sera moins évident. Une autre astuce consiste à laisser le couvercle sur la cocotte pendant toute la durée de la cuisson. La croûte sera tout de même bien colorée.

DEUX MÉTHODES DE CUISSON INUSITÉES

Voici deux autres techniques de cuisson que vous pouvez tester si le cœur vous en dit.

Sans préchauffage du four : Cette méthode donne de bons résultats avec les pâtes de moins de 70 % d'hydratation. Cependant, puisque la cuisson requiert plus de temps, la croûte a tendance à être plus épaisse. Placez le pâton dans la cocotte, couvrez-la et mettez-la au four. Allumez le four à 450 °F (230 °C) et faites cuire le pain de 55 à 60 minutes, sans jamais retirer le couvercle. Pour une croûte plus foncée, ajoutez 5 minutes de cuisson à découvert.

En éteignant le four : J'ai testé et aimé cette méthode de cuisson, même si je ne l'ai pas retenue pour les recettes de ce livre. La croûte du pain se forme moins rapidement, ce qui permet à la pâte de prendre davantage d'expansion et de produire de belles grignes. Préchauffez la cocotte au four à 500 °F (260 °C). Mettez le pâton dans la cocotte et couvrez-la. Au moment de l'enfourner, éteignez le four. Après 20 minutes, retirez le couvercle, rallumez le four à 450 °F (230 °C) et poursuivez la cuisson environ 20 minutes.

ÉTAPE 9 — CONSERVER

Les pains au levain se conservent plus longtemps que les pains à la levure en raison de leur acidité, mais cela n'empêche pas le phénomène de rassissement (le raffermissement de la mie). Voici quelques suggestions qui pourront aider à garder leurs mies souples.

- **Jusqu'à 12 h après la cuisson :** Laissez le pain sur une planche à découper avec un linge à vaisselle par-dessus, face coupée dessous. La croûte restera craquante et elle protégera la mie contre la perte d'humidité.
- **Après les 12 premières heures :** Placez le pain dans un sac en plastique réutilisable et fermez le sac. La croûte deviendra moins croustillante, mais la mie restera souple pendant 2 à 3 jours.
- **Après 3 jours de conservation :** Même si la mie est plus ferme (rassie), le pain est encore excellent grillé (car la chaleur du grille-pain renverse les effets du rassissement), quoique beaucoup moins intéressant à manger tel quel ou en sandwich. Continuez de le garder dans un sac en plastique fermé. Ne le mettez pas au réfrigérateur (le pain rassit plus vite à 4 °C), à moins que vous ayez l'intention de le faire griller.
- **Pour une plus longue conservation :** Il vaut mieux congeler le pain. Je fais souvent deux pains à la fois et j'en congèle un. Il peut être congelé jusqu'à 3 mois, entier ou tranché. Laissez le pain refroidir complètement avant de le congeler.
 - *Pour congeler/décongeler un pain prétranché :* Tranchez le pain et insérez des bandes de papier parchemin entre chaque tranche. Mettez le pain dans un sac de congélation, expulsez l'air en appuyant sur le sac et rangez-le au congélateur. Les bandes de papier empêchent les tranches de coller ensemble. Vous pourrez sortir le nombre de tranches désiré, les laisser décongeler ou les mettre directement dans le grille-pain.
 - *Pour congeler/décongeler un pain entier :* Placez le pain dans un sac de congélation, expulsez l'air en appuyant sur le sac et rangez le pain au congélateur. Au moment voulu, faites décongeler le pain dans son sac au réfrigérateur (environ 24 heures) ou à température ambiante (environ 6 heures). Si désiré, réchauffez le pain dans un four à 300°F (150 °C) de 15 à 20 minutes.
 - *Pour réchauffer un pain congelé entier :* Placez le pain congelé dans une cocotte, couvrez, enfournez et allumez le four à 400°F (200 °C). Faites chauffer environ 40 minutes sans retirer le couvercle. Sortez la cocotte du four et déposez-la sur une grille. Laissez le pain dans la cocotte sans la découvrir pendant une quinzaine de minutes, le temps que le pain soit chaud jusqu'au centre. Il sera moelleux à souhait, comme s'il venait d'être cuit!



Un sac fermé est plus étanche qu'une boîte à pain et protège mieux le pain contre la perte d'humidité.

PAINS FACILES DE JOUR

(p. 85)

PAINS FACILES DE NUIT

(p. 94)

VARIANTES DES PAINS FACILES DE JOUR ET DE NUIT

(p. 102)

PAINS AVEC RABATS

(p. 105)

PAINS AVEC AJOUT D'INGRÉDIENTS

(p. 123)

PAINS AU PORRIDGE

(p. 150)

BAGUETTES, PIZZA ET FOCACCIA

(p. 162)

INVENTER SES PROPRES RECETTES DE PAIN EN 4 ÉTAPES

(p. 181)

RECETTES POUR UTILISER UN SURPLUS DE LEVAIN

(p. 183)

Les
RECETTES
au LEVAIN



Nous voici enfin aux recettes, que je vous présente en ordre croissant de difficulté. Bonne boulange !

PAINS FACILES DE JOUR

Principes

- Si vous n'avez jamais fait de pain au levain, ces recettes sont un excellent point de départ pour vous faire la main. Pourquoi faciles ? Parce que j'ai remplacé les trois séries de rabats par pliage ou enroulement par une seule séance de rabats à une main, montrée en photo à la page suivante. On rabat la pâte environ 1 heure après l'avoir préparée, puis on n'intervient plus jusqu'au façonnage ! Mes recettes détaillées vous guideront pas à pas pour bien réussir.
- Le tableau à la page 102 propose huit variantes de pains qui se préparent exactement de la même façon que la recette de base. De quoi diversifier votre menu de semaine en semaine !
- Les pains faciles DE JOUR requièrent environ 5 à 6 heures de fermentation. Même si la marche à suivre est facile, il faut tout de même garder un œil sur la pâte pendant qu'elle lève.

Clés du succès

- Ces recettes utilisent des **farines à pain** (blanches ou intégrales). On mise sur leur teneur en gluten plus élevée que celle de la farine tout usage pour obtenir de beaux pains alvéolés.
- Utilisez la plus petite des deux quantités d'eau indiquées, puis rajoutez-en au besoin pour ajuster la consistance.
- Portez une attention particulière aux températures : celle de l'eau et celle du milieu ambiant pour la fermentation. Fiez-vous à l'augmentation de volume de la pâte, et non à l'horloge, pour décider si la pâte a suffisamment levé.

Chronologie

- Rafraîchissez le levain au moment qui vous convient (la veille ou le jour même — voir des exemples d'horaires, p. 49).
- Préparez la pâte, laissez-la reposer environ 1 heure, puis rabattez-la une seule fois, tel que montré à la page suivante.
- Prévoyez de 5 à 6 heures de fermentation entre la préparation de la pâte et le façonnage.
- Réfrigérez le pâton et faites-le cuire le lendemain.

Comment rabattre la pâte à une main dans le bol

Avec une main mouillée, étirez la pâte vers le haut et rabattez-la sur elle-même. Répétez ce geste à plusieurs reprises en tournant le bol d'un quart de tour chaque fois, sans forcer, jusqu'à ce que la pâte commence à résister à l'étirement. Cela peut prendre de 6 à 15 rabats selon la pâte.





Pain 25 % blé intégral (p. 89)



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain 25 % blé intégral (recette de base)

Donne 1 pain d'environ 850 g

Ce pain est une version améliorée de mon Pain SANS PÉTRISSAGE qui a connu un grand succès sur ma page Facebook. L'ajout d'une seule série de rabats à une main lui donne vraiment fière allure !

Ingrédients

- 375 g de farine à pain non blanchie
- 125 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 100 g de levain frais
- 350 à 365 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. La pâte sera sèche au début et deviendra de plus en plus humide et collante. Vers la fin de cette étape, utiliser la spatule pour plier la pâte à répétition sur elle-même. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation. Couvrir le bol et laisser la pâte reposer à température ambiante environ 1 heure.

Rabattre la pâte

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement.

Transférer la pâte, côté rond sur le dessus, dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. →→

Façonner

Saupoudrer généreusement un banneton rond ou ovale de farine de riz. Il est aussi possible d'utiliser un bol étroit tapissé d'un linge à vaisselle saupoudré de farine de riz pour faire une miche. Saupoudrer légèrement la surface de la pâte ainsi que la surface de travail de farine de riz. Dégager la pâte du récipient à l'aide d'une corne à pâtisserie ou avec vos doigts et renverser le récipient sur la surface de travail pour y faire tomber la pâte. Ne pas fariner la surface exposée de la pâte.

Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Pincer les plis pour les fermer si nécessaire.

Réfrigérer

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et le réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur une feuille de papier parchemin. Si désiré, garnir de graines ou de flocons de céréales (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter au moins 2 heures avant de le trancher. /

Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Miche aux fruits secs, aux noix et aux graines

Donne 1 pain d'environ 975 g

Voici un canevas de recette pour faire un pain rempli de fruits secs, de noix et de graines de votre choix. Le pain montré contient un mélange à parts égales de pistaches, de raisins dorés et de canneberges. Besoin d'inspiration ? Voyez mes suggestions d'ajouts à la page 142.

Ingrédients

- 375 g de farine à pain non blanchie
- 125 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 125 g de fruits secs, noix hachées et graines, au choix
- 100 g de levain frais
- 350 à 365 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 15 g de sucre d'érable (ou de cassonade)
- 10 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Si vos fruits secs sont durs, faites-les tremper environ 30 minutes dans de l'eau chaude pour les ramollir. Égouttez-les et épongez-les bien avant de les ajouter à la farine. Pour d'autres astuces sur les ajouts, voyez la page 123.

Dans un grand bol, mélanger les farines, les fruits secs, les noix et les graines. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau, le sucre et le sel juste assez pour dissoudre le sucre et le sel. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. La pâte sera sèche au début et deviendra de plus en plus humide et collante. Vers la fin de cette étape, utiliser la spatule pour plier la pâte à répétition sur elle-même. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation. Couvrir le bol et laisser la pâte reposer à température ambiante environ 1 heure.

Rabattre la pâte

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement.

Transférer la pâte, côté rond sur le dessus, dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir [Comment suivre la fermentation](#), p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. →→

Façonner

Saupoudrer généreusement un banneton rond de farine de riz. Il est aussi possible d'utiliser un bol étroit tapissé d'un linge à vaisselle saupoudré de farine de riz.

Saupoudrer légèrement la surface de la pâte ainsi que la surface de travail de farine de riz. Dégager la pâte du récipient à l'aide d'une corne à pâtisserie ou avec vos doigts et renverser le récipient sur la surface de travail pour y faire tomber la pâte. Ne pas fariner la surface exposée de la pâte.

Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Pincer les plis pour les fermer si nécessaire.

Réfrigérer

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et le réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Démouler le pâton sur une feuille de papier parchemin. Scarifier.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes.

Placer le couvercle de travers sur la cocotte (cela empêche la croûte de trop brunir) et cuire 20 à 25 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter au moins 2 heures avant de le trancher. /

Les ajouts rendent la pâte plus dense et longue à cuire, c'est pourquoi on la laisse tempérer.



Miche aux fruits secs, aux noix et aux graines

PAINS FACILES DE NUIT

Principes

- Pourquoi DE NUIT ? Parce que la pâte est préparée en fin de soirée et lève pendant qu'on dort. Cette méthode a été pensée spécialement pour les personnes qui, pour toutes sortes de raisons, ont peu de temps à consacrer à la pâte ou qui ne peuvent pas l'avoir à l'œil durant la journée. Souvent, le seul ou le meilleur moment pour faire son pain est en fin de soirée. Si c'est votre cas, ces pains sont pour vous !
- La durée de la fermentation est plus longue, soit de 9 à 12 heures, en raison de trois stratégies :
 - l'utilisation d'une plus petite proportion de levain, soit 10 % au lieu des 20 % habituels ;
 - l'utilisation d'une eau à température ambiante, et non tiède, pour préparer la pâte ;
 - une température ambiante plus fraîche, entre 18 et 20 °C, pour la fermentation de la pâte.

Pour le reste, les ingrédients sont identiques à ceux des pains faciles DE JOUR et vous en trouverez les mêmes huit variantes dans le tableau à la page 102.

Clés du succès

- Tout comme les pains faciles DE JOUR, ces recettes requièrent des **farines à pain** (blanches ou intégrales). On mise sur leur teneur en gluten plus élevée que celle de la farine tout usage pour obtenir de beaux pains alvéolés.
- La température de l'endroit où la pâte repose pendant la nuit doit idéalement se situer entre 18 et 20 °C. S'il fait trop chaud ou trop froid dans votre cuisine, elle peut être placée ailleurs, comme au sous-sol, dans une armoire qui donne sur un mur extérieur, dans votre chambre à coucher (!), ou même dans une boîte en carton ou une glacière avec un petit bloc réfrigérant.
- On vise une augmentation de volume d'au moins 25 %, ou jusqu'à 100 % (soit le double du volume original). Cette grande marge de manœuvre nous donne toutes les chances de réussir. Si jamais la pâte lève *vraiment* trop (> 100 %), ou *vraiment* pas assez (< 25 %) durant la nuit, voici quelques trucs pour corriger le tir.
 - Commencez la préparation de la pâte plus tôt ou plus tard en soirée.
 - Trouvez un endroit un peu plus chaud ou un peu plus frais pour la fermentation.
 - Augmentez ou réduisez la quantité de levain d'environ 10 g.

Notez vos modifications. Vous finirez par trouver les stratégies qui conviennent parfaitement à votre situation.

Chronologie

- Rafraîchissez le levain tôt le matin (1:5:5 ou 1:6:6) ou dans l'après-midi (1:2:2) pour qu'il soit prêt à utiliser environ 1 heure avant le coucher.
- Avant le coucher, préparez la pâte, laissez-la reposer environ 1 heure, puis rabattez-la.
- Laissez lever toute la nuit.
- Le lendemain matin, façonnez la pâte et réfrigérez-la au moins 8 heures (ou jusqu'à 24 heures).
- Faites cuire le pâton en soirée ou le lendemain matin.





Rafrâichir le levain le matin (ou en après-midi)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner le lendemain matin	Réfrigérer	Scarifier et cuire
9 à 12 h (ou 4 à 6 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	9 à 12 h (toute la nuit) Temps actif : 1 min	Temps actif : 5 min	8 à 24 h	40 min Temps actif : 5 min

Pain 25 % blé intégral (recette de base)

Donne un pain d'environ 800 g

Ingrédients

- 375 g de farine à pain non blanchie
- 125 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 50 g de levain frais
- 350 à 365 g d'eau (20-22 °C)
- 10 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. La pâte sera sèche au début et deviendra de plus en plus humide et collante. Vers la fin de cette étape, utiliser la spatule pour plier la pâte à répétition sur elle-même. Couvrir le bol et laisser la pâte reposer à température ambiante environ 1 heure.

Rabattre la pâte

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement.

Transférer la pâte, côté rond sur le dessus, dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter toute la nuit

Placer la pâte dans un endroit frais (18-20 °C) pour la nuit (de 9 à 12 heures). On vise une augmentation de volume d'au moins 25 %, mais cela peut aller jusqu'à 100 % (le double du volume original).

Façonner

Saupoudrer généreusement un banneton rond ou ovale de farine de riz. Il est aussi possible d'utiliser un bol étroit tapissé d'un linge à vaisselle saupoudré de farine de riz pour faire une miche. Saupoudrer légèrement la surface de la pâte ainsi que la surface de travail de farine de riz. Dégager la pâte du récipient à l'aide d'une corne à pâtisserie ou avec vos doigts et renverser le récipient sur la surface de travail pour y faire tomber la pâte. Ne pas fariner la surface exposée de la pâte. →→

Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou 72).
Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.
Pincer les plis pour les fermer si nécessaire.

Réfrigérer

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et le réserver au réfrigérateur au moins 8 heures ou jusqu'à 24 heures.

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur une feuille de papier parchemin. Si désiré, garnir de graines de sésame ou de flocons de céréales (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter au moins 2 heures avant de le trancher. /

Rafraîchir le levain le matin (ou en après-midi)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner le lendemain matin	Réfrigérer	Scarifier et cuire
9 à 12 h (ou 4 à 6 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	9 à 12 h (toute la nuit) Temps actif : 1 min	Temps actif : 5 min	8 à 24 h	40 min Temps actif : 5 min

Miche aux graines de lin et de tournesol

Donne un pain d'environ 900 g

Avec des graines et du germe de blé, ce pain a une saveur et une valeur nutritive vraiment intéressante. Les graines de tournesol ajoutent non seulement de la texture, elles relâchent aussi un peu d'huile dans la mie qui aide celle-ci à rester souple plus longtemps. Assurez-vous toutefois qu'elles ne sont pas rances... Il n'y a rien de pire pour ruiner le goût d'un pain.

Ingrédients

- 375 g de farine à pain non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 50 g de graines de tournesol (de préférence grillées)
- 25 g de graines de lin entières
- 25 g de germe de blé (ou de graines de chanvre décortiquées — voir p. 121)
- 50 g de levain frais
- 375 g d'eau (20-22 °C)
- 10 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines, les graines et le germe de blé (ou les graines de chanvre). Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. La pâte sera sèche au début et deviendra de plus en plus humide et collante. Vers la fin de cette étape, utiliser la spatule pour plier la pâte à répétition sur elle-même. Couvrir le bol et laisser la pâte reposer à température ambiante environ 1 heure.

Rabattre la pâte

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement.

Transférer la pâte, côté rond sur le dessus, dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter toute la nuit

Placer la pâte dans un endroit frais (18-20 °C) pour la nuit (de 9 à 12 heures). On vise une augmentation de volume d'au moins 25 %, mais cela peut aller jusqu'à 100 % (le double du volume original).

Façonner

Saupoudrer généreusement un banneton rond de farine de riz. Il est aussi possible d'utiliser un bol étroit tapissé d'un linge à vaisselle saupoudré de farine de riz. →→

Saupoudrer légèrement la surface de la pâte ainsi que la surface de travail de farine de riz. Dégager la pâte du récipient à l'aide d'une corne à pâtisserie ou avec vos doigts et renverser le récipient sur la surface de travail pour y faire tomber la pâte. Ne pas fariner la surface exposée de la pâte.

Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Pincer les plis pour les fermer si nécessaire.

Réfrigérer

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et le réserver au réfrigérateur au moins 8 heures ou jusqu'à 24 h.

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur une feuille de papier parchemin. Garnir de graines de lin et de tournesol (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter au moins 2 heures avant de le trancher. /



Miche aux graines de lin et de tournesol

VARIANTES DES PAINS FACILES DE JOUR ET DE NUIT

Pour toutes ces variantes, suivez la recette de base du pain facile DE JOUR (p. 89) ou du pain facile DE NUIT (p. 97). N'hésitez pas à garnir vos pâtons de graines (lin, pavot, sésame, tournesol, citrouille, etc.) ou de flocons (avoine, épeautre, etc.) avant la cuisson (voir la technique, p. 78).

	Pain facile DE JOUR	Pain facile DE NUIT
Miche blanche	500 g farine à pain non blanchie 350 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	500 g farine à pain non blanchie 350 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 10 g sel
32 % blé intégral	340 g farine à pain non blanchie 160 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 375 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	340 g farine à pain non blanchie 160 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 375 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 10 g sel
50 % blé intégral	250 g farine à pain non blanchie 250 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 375 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	250 g farine à pain non blanchie 250 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 375 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 10 g sel
50 % épeautre	250 g farine à pain non blanchie 250 g farine d'épeautre intégral 350 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	250 g farine à pain non blanchie 250 g farine d'épeautre intégral 350 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 10 g sel
	Une pâte avec farine d'épeautre a tendance à être plus molle, plus collante et à s'étaler.	
100 % blé intégral	500 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 400 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	500 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 400 g eau (20-22 °C) 40 g levain frais 10 g sel
	La recette contient plus d'eau pour tenir compte de la grande capacité d'absorption de la farine entière. Ce pain lève un peu moins que les autres et a une mie plus serrée.	
Avec farine de seigle	350 g farine à pain non blanchie 100 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 50 g farine de seigle 350 à 365 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	350 g farine à pain non blanchie 100 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 50 g farine de seigle 350 à 365 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 10 g sel
	Ajouter un deuxième pétrissage dans le bol (5-6 rabats) environ 30 minutes après le premier, pour mieux développer le gluten. Ne pas laisser la pâte gonfler plus de 50 %, car le seigle peut rendre la pâte collante et difficile à façonner.	
Avec germe de blé ou graines de chanvre décortiquées	350 g farine à pain non blanchie 125 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 25 g germe de blé ou graines de chanvre décortiquées 350 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	350 g farine à pain non blanchie 125 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 25 g germe de blé ou graines de chanvre décortiquées 350 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 10 g sel

	Pain facile DE JOUR	Pain facile DE NUIT
Avec fruits secs, noix et graines	Voir la recette à la page 91	375 g farine à pain non blanchie 125 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 125 g fruits secs, noix et / ou graines (au choix) 350 à 365 g eau (20-22 °C) 50 g levain frais 15 g sucre d'érable (ou cassonade) 10 g sel
Avec graines de lin et de tournesol	375 g farine à pain non blanchie 100 g farine de blé intégral ou de blé entier à pain 50 g graines de tournesol grillées 25 g graines de lin entières 25 g germe de blé (ou graines de chanvre décortiquées) 375 g eau tiède (30-35 °C) 100 g levain frais 10 g sel	Voir la recette à la page 99
	Mélanger les graines et le germe de blé (ou le chanvre) avec les farines à l'étape de la préparation de la pâte.	



Miche blanche au levain (p. 113)

PAINS AVEC RABATS

Principes

- À partir de cette section, les pâtes sont un peu plus hydratées et on utilise des séries de rabats par pliage ou par enroulement pour bien structurer et resserrer le réseau de gluten. Trois séries de rabats espacées d'environ 30 minutes de détente devraient suffire.
- Faire des rabats permet un contact ponctuel avec la pâte au cours de la fermentation. Nos mains perçoivent les changements dans son élasticité et dans sa prise de volume. Ces informations permettent d'améliorer nos habiletés et d'aiguiser notre intuition. Après plusieurs essais, tous les gestes finissent par devenir complètement naturels. C'est ainsi qu'on développe nos « mains de boulanger » !

Clés du succès

- Ces recettes contiennent parfois de la farine tout usage, parfois de la farine à pain. Il est préférable de respecter ces consignes. Toutefois, si vous interchangez ces farines, consultez la page 28 pour savoir quels changements apporter à l'hydratation.
- Utilisez la plus petite des deux quantités d'eau indiquées, puis ajoutez-en davantage pour corriger la consistance de la pâte au besoin.
- Apprenez à reconnaître à quel moment la pâte a été assez rabattue. Généralement, trois séries de rabats suffisent pour resserrer le réseau de gluten et donner plus de force à la pâte. En cas de doute, consultez la page 64.
- Contrôlez bien la fermentation. Visez une augmentation de volume d'au moins 25 % aux premiers essais. Cela vous donnera une pâte moins gonflée mais plus facile à façonner. Lorsque vous serez plus à l'aise avec la recette, visez 50 %.
- Portez une attention particulière aux températures : celle de l'eau et celle du milieu ambiant pendant la fermentation de la pâte.

Chronologie

- Rafraîchissez le levain au moment qui vous convient (la veille ou le jour même — voir des exemples d'horaires, p. 49).
- Prévoyez de 5 à 6 heures entre la préparation de la pâte et le façonnage. La pâte requiert trois séries de rabats espacées de 30 minutes au cours de la fermentation.
- Faites cuire le pâton le lendemain.



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 3 × 1 min	30 min Temps actif : 10 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain de tous les jours 40 % blé intégral

Donne 2 pains d'environ 725 g chacun

Cette recette est la toute première que j'ai mise au point ! Je voulais un pain avec une bonne quantité de farine intégrale qui allait pouvoir devenir mon pain quotidien. Elle a fait ses preuves et me plaît toujours autant. C'est la seule recette de ce livre qui donne un rendement de deux pains. J'aime bien en congeler un pour l'avoir en réserve (voir comment réchauffer un pain congelé, p. 81) ou pour le transformer en petites baguettes (voir la technique, p. 164). Pour varier la présentation, je garnis souvent les pâtons de graines de sésame ou de pavot avant la cuisson.

Ingrédients

- 500 g de farine tout usage non blanchie
- 340 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 170 g de levain frais
- 620 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 18 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule environ 3 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien humecté. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente (je préfère par enroulement pour cette recette — voir p. 64).

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité d'au moins 2,5 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain.

Façonner et réfrigérer

Préparer deux bols ou bannetons ronds ou ovales (voir p. 69).

Saupoudrer légèrement la surface de la pâte ainsi que la surface de travail de farine de riz. Renverser la pâte sur la surface de travail. À l'aide d'un coupe-pâte, diviser la pâte en deux parts égales. →→

Préfaçonner permet de donner une forme ronde et régulière à chaque partie de la pâte. Ne sautez pas la période de repos ! Elle est indispensable pour permettre au gluten de relaxer avant le façonnage final.

Vous avez deux cocottes ? Super ! Dans ce cas, faites préchauffer les cocottes ensemble, et faites cuire les pâtons en même temps.

Préfaçonner chaque part en boule sans trop serrer. Fariner légèrement la surface des pâtons et les laisser reposer (sans les couvrir) environ 20 à 30 minutes.

Façonner ensuite les pâtons en bâtards ou en miches (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Déposer les pâtons dans les bols ou les bannetons, côté rond dessous.

Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir un pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Si désiré, garnir de graines ou de flocons de céréales (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher.

Répéter avec le deuxième pâton. /

Variante avec farine d'épeautre et de seigle

Donne 2 pains d'environ 725 g chacun

- 500 g de farine tout usage non blanchie
- 300 g de farine d'épeautre entier
- 40 g de farine de seigle
- 170 g de levain frais
- 620 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 18 g de sel

Suivre la même méthode, mais après la préparation de la pâte, réduire la période de repos à 30 minutes. Ajouter une quatrième série de rabats car la farine d'épeautre rend la pâte plus extensible, et une série de rabats supplémentaire aide à corriger le tir en resserrant le réseau de gluten. /

Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	6 h Temps actif : 3 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain 100 % blé intégral

Donne 1 pain d'environ 875 g

Comment faire pour obtenir un pain à 100 % de farine intégrale qui n'est pas dense et lourd ? La pâte doit être bien hydratée ! C'est pour cela que cette pâte contient plus d'eau que mes recettes habituelles, soit 83 %.

Ingrédients

- 80 g de levain frais
- 415 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel
- 500 g de farine de blé intégral à pain

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger le levain, l'eau et le sel jusqu'à ce que le sel soit dissout. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante, environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente. Au début, la pâte sera très souple et s'étirera beaucoup. Elle sera plus serrée après la troisième série de rabats.

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69). Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures). →→

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Si désiré, garnir de graines ou de flocons de céréales (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /



Pain 100 % blé intégral



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 3 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Miche blanche

Donne 1 pain d'environ 840 g



Cette miche est un pain au levain dans sa plus simple expression, mais ô combien délicieux ! C'est incroyable ce qu'on peut faire avec seulement de la farine, de l'eau et du sel...

Ingrédients

- 100 g de levain frais
- 350 à 365 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel
- 500 g de farine tout usage non blanchie

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger le levain, l'eau et le sel jusqu'à ce que le sel soit dissout. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente (je préfère par enroulement pour cette recette — voir p. 64).

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69). Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures). →→

Miche blanche

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Si désiré, garnir de graines ou de flocons de céréales (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Variante : Miche blanche piquante

au piment fort

Cette idée vient de ma sœur Nicole, qui est friande de sensations piquantes! Ce pain est délicieux en sandwich ou pour accompagner des fromages. Pour le faire, épépiner 3 ou 4 petits piments rouges thaïs et les hacher grossièrement (ou laisser quelques pépins si vous aimez beaucoup le piquant!). Les mélanger avec 50 g d'huile d'olive et les laisser reposer environ 1 heure. Au moment de préparer la pâte, ajouter le tout au mélange de levain, d'eau et de sel. Bien remuer, et poursuivre la recette. /

Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 4 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Miche à l'avoine

Donne 1 pain d'environ 830 g



J'aime beaucoup ce pain. Durant la fermentation, la pâte dégage un arôme rappelant celui du gruau qui mijote doucement sur le feu un matin d'hiver... La farine d'avoine ne contient pas de gluten, l'élément essentiel à la structure du pain. C'est pourquoi, pour compenser, cette recette se fait avec de la farine à pain et non tout usage.

Ingrédients

- 330 g de farine à pain non blanchie
- 150 g de farine d'avoine (voir note)
- 100 g de levain frais
- 380 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel
- 10 g de sucre d'érable (facultatif)
- Flocons d'avoine, pour garnir

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger la farine à pain et la farine d'avoine. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau, le sel et le sucre d'érable juste assez pour dissoudre le sel et le sucre. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante de 30 à 45 minutes.

Faire des rabats

Rabattre la pâte à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement (environ 10 à 12 rabats). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire trois séries de rabats par pliage espacées d'environ 30 minutes de détente (voir p. 62).

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 25 à 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. →→

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant de commencer la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur une feuille de papier parchemin. Si désiré, garnir de flocons d'avoine (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Si vous ne trouvez pas de farine d'avoine prête à utiliser, préparez-la vous-même en broyant 150 g de flocons d'avoine à cuisson rapide au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une fine farine.



La pâte vous semble collante et a tendance à déchirer ?
Rassurez-vous, c'est normal !



Miche à l'avoine



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 3 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain au germe de blé ou aux graines de chanvre

Donne 1 pain d'environ 750 g

J'ajoute souvent du germe de blé ou des graines de chanvre à mes pains et muffins pour leurs qualités nutritionnelles. Cette recette en est un bel exemple. Si vous ne raffolez pas de la texture et de la saveur des pains à 100 % de blé intégral (celui-ci est à 25 % de blé intégral), l'ajout de germe est une bonne solution de rechange pour avoir un pain aussi bon que nutritif.

Ingrédients

- 320 g de farine tout usage non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 30 g de germe de blé (ou de graines de chanvre décortiquées)
- 90 g de levain frais
- 320 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 9 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines et le germe de blé (ou le chanvre). Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Incorporer aux ingrédients secs à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente (je préfère par enroulement pour cette recette — voir p. 64).

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton (voir p. 69). Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures). →→

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur une feuille de papier parchemin. Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Variante avec plus de blé intégral et du seigle

Donne 1 pain d'environ 750 g

- 230 g de farine tout usage non blanchie
- 170 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 30 g de germe de blé ou graines de chanvre décortiquées
- 25 g de farine de seigle
- 330 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 90 g de levain frais
- 9 g de sel

Suivre la même méthode, en faisant une quatrième série de rabats au besoin. /

UN MOT SUR LE GERME DE BLÉ ET LES GRAINES DE CHANVRE

Le germe de blé (à gauche sur la photo) et les graines de chanvre décortiquées (à droite) sont de véritables trésors nutritionnels. Source de magnésium, de manganèse, de zinc, d'acide folique, de vitamine E et de thiamine, ils contiennent aussi de bons gras polyinsaturés. On trouve le germe de blé sous deux formes : grillé ou cru. Le germe grillé (vendu en bocal de verre, dans le même rayon que les céréales à déjeuner) a l'avantage de se conserver plus longtemps que le germe cru. En effet, le procédé de chaleur utilisé pour le griller détruit les enzymes qui causent l'oxydation. On doit tout de même le conserver au réfrigérateur après ouverture. Quant au germe cru et aux graines de chanvre, il est préférable de les conserver en tout temps au congélateur dans un récipient hermétique. Le germe de blé et les graines de chanvre décortiquées sont interchangeables poids pour poids dans toutes mes recettes.





PAINS AVEC AJOUT D'INGRÉDIENTS

Pain aux olives, au fromage, aux noix, aux fruits secs... Qu'ont-ils en commun ? Ils contiennent des ingrédients additionnels (qu'on appelle aussi « inclusions ») pour varier leur saveur et leur texture. Les possibilités sont quasi infinies. Il n'y a de limites que celles de notre imagination ! Les recettes dans cette section (il y a autant des pains salés que des pains sucrés !) ne sont que quelques exemples de combinaisons pour varier ses pains au quotidien.

Principes

- Il est possible d'ajouter les inclusions à la farine, au moment de mélanger les ingrédients. Cela fonctionne bien avec des ingrédients de petite taille comme les graines (lin, tournesol, sésame, chanvre, etc.), mais pas avec les plus gros (fruits secs, noix, etc.), car ces derniers nuisent à la formation du réseau de gluten. Pour pallier le problème, on les ajoute plus tard, pendant une série de rabats par pliage (voir p. 126). C'est la technique mise en vedette dans cette section de recettes.
- Dans ces recettes, la farine tout usage peut être remplacée par de la farine à pain non blanchie. Cela donnera un pain plus arrondi. Si vous interchangez ces farines, consultez la page 28 pour savoir quels changements apporter à l'hydratation.

Chronologie

- Rafraîchissez le levain au moment qui vous convient (la veille ou le jour même — voir des exemples d'horaires, p. 49).
- Prévoyez de 5 à 6 heures entre la préparation de la pâte et le façonnage. La pâte requiert trois séries de rabats espacées de 30 minutes au cours de la fermentation.
- Faites cuire le pâton le lendemain.

Clés du succès

Vous voulez ajouter des ingrédients à vos recettes de pain préférées ? Voici quelques consignes pour bien réussir.

- **Quantité :** Trop, c'est comme pas assez ! Je suggère de limiter les ajouts à environ 25 % du poids de la farine (c.-à-d. 125 g d'inclusions pour 500 g de farine). On peut certes en mettre plus (j'en ai déjà ajouté jusqu'à 200 g !), mais il faut savoir que la pâte sera plus lourde et qu'elle aura de la difficulté à lever.

- **Cuisson** : Comme les ajouts rendent la pâte plus dense et possiblement plus longue à cuire, sortez la pâte du réfrigérateur et laissez-la tempérer dans son moule environ 30 minutes durant la période de préchauffage du four. En fin de cuisson, vérifiez la température au centre du pain à l'aide d'un thermomètre et prolongez la cuisson au besoin.

- **Préparation des ajouts** :

- *Fruits secs (raisins secs bruns ou dorés, abricots, dattes, canneberges, cerises, bleuets, pommes, figues, etc.)* : Coupez les plus gros fruits (abricots, figues, dattes) en morceaux. Si les fruits sont très secs et durs, il est fortement suggéré de les faire ramollir, sinon ils absorberont une partie de l'eau de la pâte. Couvrez-les d'eau chaude et laissez-les reposer environ 30 minutes. Égouttez-les et épongez-les avant de les ajouter à la pâte. On peut aussi ajouter des fruits confits (écorces d'orange, cédrat, gingembre, etc.).
- *Noix* : les amandes, noix de Grenoble et pacanes gagnent à être rôties au four — cela bonifie leur saveur. Hachez grossièrement les noix entières.
- *Graines de sésame, de tournesol et de citrouille* : Utilisez de préférence des graines rôties (salées ou non salées).
- *Graines de lin et de chia* : Ces graines absorbent un peu d'eau de la pâte. Augmentez un peu la quantité d'eau dans la recette ou faites-les tremper avant de les utiliser.
- *Olives et tomates séchées* : Si elles sont dans l'huile, égouttez-les et épongez-les avant de les mettre dans la pâte. Coupez-les en plus petits morceaux au besoin. Réduisez un peu la quantité de sel (dans mes recettes, l'ajustement est déjà fait).
- *Fromages* : Il suffit de les râper (c'est ma préférence) ou de les couper en petits dés. Réduisez un peu la quantité de sel (dans mes recettes, l'ajustement est déjà fait).



Pour griller les noix facilement au micro-ondes : Étalez les noix dans un plat en verre. Faites-les cuire 1 minute à puissance maximale. Poursuivez ensuite la cuisson 15 secondes à la fois jusqu'à ce que les noix dégagent un arôme et commencent à dorer. Attention : les noix peuvent facilement brûler ! Transférez-les dans une autre assiette pour les faire refroidir.



Comment inclure des ajouts durant une série de rabats

① Préparer les ajouts. Mouillez vos mains (cela empêche la pâte de coller).

② Diviser les ajouts en quatre parts approximativement égales. Répartir une première part d'ajouts sur la surface de la pâte. En utilisant les deux mains, étirer le haut de la pâte et la rabattre par-dessus les ajouts.

③④ Tourner le bol à 180 degrés. Aplatir un peu la pâte et répartir une deuxième part d'ajouts sur la surface de la pâte. En utilisant les deux mains, étirer le haut de la pâte et la rabattre par-dessus les ajouts.

⑤⑥⑦ Aplatir un peu la pâte, tourner le bol, et répartir une troisième part d'ajouts sur la surface de la pâte. En utilisant les deux mains, étirer et rabattre le haut de la pâte par-dessus les ajouts.

⑧⑨ Aplatir la surface de la pâte, tourner le bol, et répartir le reste des ajouts sur la surface de la pâte. En utilisant les deux mains, étirer et rabattre le côté opposé par-dessus les ajouts.

Au besoin, pincer les côtés du pâton pour empêcher les ajouts de sortir.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 20 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Miche au fromage

Donne 1 pain d'environ 975 g



La mie de ce pain reste souple longtemps grâce aux matières grasses du fromage qui en retardent le rassissement. Utilisez le fromage à pâte ferme de votre choix. Changez le fromage et vous changerez le goût ! J'adore ce pain grillé et tartiné de confiture de pêches ou d'abricots.

Ingrédients

- 400 g de farine tout usage non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 100 g de levain frais
- 375 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 8 g de sel
- 100 à 120 g de fromage à pâte ferme râpé (voir note)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire des rabats et ajouter le fromage

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant le fromage râpé entre chaque pliage (voir la technique , p. 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire deux autres séries de rabats par pliage ou enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente.

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures). →

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier.

Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Pour une croûte luisante, vaporiser la surface du pâton d'un peu d'eau. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Placer le couvercle de travers sur la cocotte (cela empêche la croûte de trop brunir) et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Portez attention ! Ce pain brunit plus rapidement qu'un pain nature à cause du fromage.

**Note**

Râpez le fromage avec une râpe traditionnelle et non une râpe fine de type Microplane. Des râpures trop fines alourdissent la pâte et produisent une mie plus serrée. Utilisez un fromage à pâte ferme de votre choix. Évidemment, plus le fromage est goûteux, plus le pain sera savoureux !

Rafrâichir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 20 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain aux olives et au romarin

Donne 1 miche d'environ 975 g

Pour faire trempette dans une bonne huile d'olive extra vierge, il n'y a pas mieux que ce pain aux olives et au romarin !

Ingrédients

- 125 à 150 g d'olives dénoyautées, au choix (voir note 1)
- 3 g de romarin frais, haché (10 ml — 2 c. à thé)
- Graines de fenouil et/ou flocons de piment fort séché (facultatif — voir note 2)
- 100 g de levain frais
- 350 à 365 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 9 g de sel
- 500 g de farine tout usage non blanchie

Préparer les olives

Égoutter et éponger les olives. Les trancher au besoin. Dans un petit bol, mélanger les olives et le romarin. Ajouter des graines de fenouil et/ou des flocons de piment fort si désiré. Laisser macérer à température ambiante jusqu'à l'ajout dans la pâte.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger le levain, l'eau et le sel jusqu'à ce que le sel soit dissout. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire des rabats et ajouter les olives

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant la préparation d'olives entre chaque pliage (voir la technique, p. 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire deux autres séries de rabats par pliage ou enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente.

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. →→

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol étroit ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69).
Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72).
Au besoin, pousser les olives qui sortent de la surface du pâton et sceller les trous. Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédire sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Notes

1 Utilisez les olives de votre choix, conservées dans de l'huile ou de la saumure. Elles peuvent être laissées entières ou tranchées.

2 Pour encore plus de goût, ajoutez jusqu'à 2,5 ml (½ c. à thé) de graines de fenouil et/ou 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment fort séché.



Pain aux olives et au romarin



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 15 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Miche aux figues et aux graines de fenouil

Donne 1 miche d'environ 1 kg

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ce pain n'est pas sucré. Il m'a été inspiré par une recette du livre *The Perfect Loaf*, du boulanger Maurizio Leo, qui m'interpellait beaucoup – étant de descendance italienne, j'ai un faible pour tout ce qui est anisé. Je l'ai donc modifiée à mon goût. J'espère que vous aimerez ce pain autant que moi, accompagné, bien sûr, d'un espresso.

Ingrédients

- 400 g de farine tout usage non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain (voir note 1)
- 2 g de graines de fenouil écrasées au mortier (5 ml — 1 c. à thé)
- 100 g de levain frais
- 375 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel
- 150 g de figues séchées, en dés (voir note 2)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines et les graines de fenouil. Dans un autre bol, mélanger le levain, l'eau et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire les rabats et intégrer les figues

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant les figues entre chaque pliage (voir la technique, p. 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire deux autres séries de rabats par pliage ou enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente.

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. →→

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol étroit ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Au besoin, pousser les figues qui sortent de la surface de la pâte et sceller les trous. Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Notes

1 Si vous préférez un pain uniquement à base de farine blanche, utilisez 500 g de farine tout usage non blanchie et 350 à 365 g d'eau.

2 Si les figues sont très sèches, couvrez-les d'eau chaude et laissez-les reposer environ 30 minutes. Égouttez-les, épongez-les et coupez-les avant de les utiliser.

Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 20 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	45 min Temps actif : 5 min

Pain à l'érable et aux noix

Donne 1 pain d'environ 900 g

Ce pain au goût subtil d'érable accompagne à merveille les fromages. Ne vous surprenez pas si la mie devient un peu mauve ou brune: il s'agit d'une réaction entre une molécule présente dans la peau des noix, le fer de la farine et l'acidité de la pâte.

Ingrédients

- 300 g de farine tout usage non blanchie
- 120 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 260 g d'eau
- 100 g de sirop d'érable
- 100 g de levain frais
- 9 g de sel
- 100 à 125 g de noix de Grenoble grillées, hachées grossièrement

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre récipient, mélanger l'eau et le sirop d'érable. Réchauffer au micro-ondes par tranches de 15 secondes jusqu'à ce que la température atteigne entre 30 et 35 °C. Ajouter le levain et le sel. Remuer juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire les rabats et intégrer les noix

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant les noix entre chaque pliage (voir la technique, p. 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire deux autres séries de rabats par pliage ou enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente.

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. →→

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol étroit ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69).
Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72).
Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.
Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four.
Préchauffer le four à 475 °F (245 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier. Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et cuire au four 30 minutes. Réduire la température du four à 425 °F (220 °C), placer le couvercle de travers sur la cocotte (cela empêche la croûte de trop brunir) et cuire de 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Variante

Ajouter de 50 à 75 g de canneberges séchées pour un pain encore plus délicieux! /



Pain à l'érable et aux noix



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 20 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	45 min Temps actif : 5 min

Miche à l'érable, aux fruits secs, aux noix et aux graines



Donne 1 miche d'environ 1 kg

J'ai toujours aimé les pains artisanaux aux fruits secs et aux noix. Un vrai délice au déjeuner, tartinés de beurre ! Quel bonheur de les faire maintenant moi-même, en variant chaque fois les ajouts. J'utilise les fruits secs, noix et graines que j'ai sous la main, et parfois même du chocolat ! Le pain montré contient des abricots, des noisettes grillées et du chocolat noir. Besoin d'inspiration ? Allez voir mes suggestions à la page 142.

Ingrédients

- 400 g de farine tout usage non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 315 g d'eau
- 100 g de sirop d'érable
- 100 g de levain frais
- 10 g de sel
- 125 à 150 g de fruits secs, noix, graines et/ou chocolat, au choix (voir note 1)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines.

Dans un autre récipient, mélanger l'eau et le sirop d'érable. Réchauffer au micro-ondes par tranches de 15 secondes jusqu'à ce que la température atteigne entre 30 et 35 °C (voir note 2). Ajouter le levain et le sel. Remuer juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Combiner des fruits secs, noix, graines et/ou chocolat. Réserver.

Faire les rabats et intégrer les ajouts

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant les inclusions entre chaque pliage (voir la technique à la page 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire deux autres séries de rabats par pliage ou enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente.

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient. →→

suite →→

Miche à l'érable, aux fruits secs, aux noix et aux graines

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 25 à 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. Les ajouts peuvent aussi alourdir la pâte et ralentir le gonflement.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol étroit ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Au besoin, enlever les fruits secs qui sont exposés à la surface du pâton ou les pousser dans la pâte (sinon, ils vont brûler à la cuisson). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 475 °F (245 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier. Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et cuire au four 30 minutes. Réduire la température du four à 425 °F (220 °C), placer le couvercle de travers sur la cocotte et cuire de 10 à 15 minutes de plus, jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Notes

1 Mettez-y les fruits secs, noix et graines de votre choix en suivant les conseils à la page 123. Voici quelques suggestions de combinaisons : Abricots secs, noisettes et chocolat noir / Abricots secs, pistaches et canneberges séchées / Canneberges séchées et noix de Grenoble / Canneberges séchées, chocolat noir et gingembre confit / Dattes et graines de citrouille et de tournesol / Figs séchées et amandes rôties / Poires séchées et chocolat / Pommes séchées et pacanes / Raisins secs, pacanes et oranges ou fruits confits / Cerises séchées et chocolat noir.

2 Vous prévoyez inclure du chocolat ? Utilisez alors de l'eau à 30 °C pour éviter de le faire fondre au moment de l'ajouter.

Rafrâichir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 30 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	50 min Temps actif : 5 min

Ce joli pain a une délicieuse saveur de pomme. J'ai misé sur plusieurs astuces pour le réussir : un porridge de son d'avoine pour augmenter l'humidité de la mie, du beurre noisette pour ajouter de la richesse, et du jus de pomme brut pour renforcer le goût de pomme. Les cubes de pommes sont précuits pour réduire leur teneur en eau et concentrer leur saveur (une pomme crue remettrait trop d'eau dans la pâte). Ce pain requiert un peu plus de travail, mais je vous garantis que vous ne le regretterez pas !

Ingrédients

PORRIDGE DE SON D'AVOINE

- 25 g de son d'avoine
- 25 g de beurre salé
- 100 g d'eau

PÂTE À PAIN

- 320 g de farine à pain non blanchie
- 125 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 80 g de levain frais
- 300 g de jus de pomme brut tiède (30-35 °C)
- 15 g de sucre d'érable (ou de cassonade)
- 9 g de sel

AJOUTS

- 2 ou 3 pommes Cortland (350 – 400 g à l'achat — voir note)
- 50 g de pacanes, grillées et hachées grossièrement

Miche aux pommes, aux pacanes et au son d'avoine

Donne un pain d'environ 1 kg

Préparer le porridge

Dans un bol moyen ou une grande tasse à mesurer allant au micro-ondes, peser le son d'avoine et le beurre. Chauffer environ 30 secondes au micro-ondes à puissance maximale pour faire fondre le beurre. Bien remuer et cuire de 60 à 90 secondes de plus, jusqu'à ce que le son devienne doré et dégage un arôme de noisette. Laisser tiédir quelques minutes.

Ajouter l'eau, remuer et cuire à puissance maximale 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation atteigne le point d'ébullition et forme un gruau épais de couleur caramel. Couvrir et laisser tiédir à moins de 35 °C. Le porridge devrait peser entre 105 et 115 g. Remuer le porridge pour le défaire avant de l'incorporer plus tard aux ingrédients liquides.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger le levain, le jus de pomme, le sucre, le sel et le porridge. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 30 à 45 minutes.

Préparer les pommes

Éplucher les pommes et les couper en cubes d'environ 1,5 cm (½ po). Vous devriez avoir entre 280 et 300 g de cubes. →→

suite →→

Miche aux pommes, aux pacanes et au son d'avoine

Tapisser une grande assiette allant au micro-ondes de papier absorbant. Disposer la moitié des cubes dans l'assiette en les espaçant. Cuire au micro-ondes à puissance maximale de 4 à 4 ½ minutes (sans couvrir). Les pommes perdront de l'humidité et commenceront à ratatiner. Attention à ne pas les laisser brûler. Transférer les pommes avec le papier absorbant sur une grille et les laisser refroidir. Répéter avec le reste des cubes.

C'est normal que la pâte soit
très souple à ce stade !

Peser environ 125 g de cubes de pommes séchées et les mélanger aux pacanes grillées. Réserver.

Faire des rabats et intégrer les ajouts

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main comme à la page 86, jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement.

Faire une première série de rabats par pliage ou par enroulement (voir p. 62 ou p. 64). Couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Faire une deuxième série de rabats par pliage en ajoutant le mélange de pommes entre chaque pliage (voir la technique, p. 126). Couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Faire une troisième série de rabats par pliage.

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Cette pâte peut être difficile
à étirer à cause des ajouts.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté de 25 à 50 %. Le temps de fermentation varie selon la température ambiante, la température de la pâte et l'activité du levain. Le sucre et le porridge accélèrent la fermentation, surtout vers la fin.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures). →→



Miche aux pommes, aux pacanes et au son d'avoine

suite →→

Miche aux pommes, aux pacanes et au son d'avoine

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 475°F (245 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin. Saupoudrer la surface du pâton de farine de riz. Faire quatre entailles profondes formant un carré, comme montré dans la photo. Placer une fine tranche de pomme au centre.

Comme les pommes contiennent de l'eau, ce pain doit atteindre une température interne plus élevée que les autres pains de cette section.



Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Cuire 35 minutes avec le couvercle. Placer le couvercle de travers sur la cocotte (cela empêche la croûte de trop brunir) et cuire de 15 à 18 minutes de plus, jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne environ 205 °F (96 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter 2 heures avant de le trancher. /

Note

La grosseur des pommes varie beaucoup. C'est pourquoi j'indique le poids total requis avant de les parer. Les pommes fraîches peuvent être remplacées par 125 g de pommes séchées du commerce, coupées en morceaux.

Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte et les ajouts	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 30 min	5 à 6 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	50 min Temps actif : 5 min

Le goût de ce pain rappelle celui de la fameuse tartinade Nutella, sans être trop sucré. Sa croûte est fine et facile à trancher, et sa mie est tendre et a une douce saveur chocolatée. La cuisson préalable du cacao avec du lait est importante pour réussir ce pain. Elle permet de développer les arômes du cacao et de cuire l'amidon qu'il contient. Sans cette étape, le cacao absorberait une partie des liquides de la pâte, qui serait alors plus sèche.

Ingrédients

PRÉPARATION DE CACAO

- 120 g de lait
- 50 g de beurre salé
- 50 g de sucre
- 25 g de cacao

PÂTE À PAIN

- 330 g de farine tout usage non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 280 g de lait tiède (30-35 °C)
- 100 g de levain frais
- 10 g de vanille
- 9 g de sel
- 125 à 150 g de noisettes grillées, mondées et hachées (voir note)

Miche choco-noisettes

Donne 1 pain d'environ 1 kg

Préparer le cacao

Déposer le lait, le beurre, le sucre et le cacao dans une petite casserole. Amener à ébullition à feu moyen-vif en remuant sans arrêt et laisser bouillir environ 2 minutes. La préparation devrait avoir la consistance d'un sirop au chocolat. Laisser tiédir à 30-35 °C.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger la préparation de cacao, le lait, le levain, la vanille et le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. La pâte aura la texture d'une pâte à modeler. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer dans un endroit tiède (24-28 °C, p. ex. au four ou au micro-ondes avec un bol d'eau chaude) environ 1 heure.

Faire les rabats et ajouter les noisettes

Faire une première série de rabats par pliage (voir p. 62). Couvrir et laisser reposer dans un endroit tiède environ 30 minutes.

Faire une deuxième série de rabats par pliage en ajoutant les noisettes entre chaque pliage (voir la technique, p. 126). Couvrir et laisser reposer dans un endroit tiède environ 30 minutes.

Faire une troisième série de rabats par pliage.

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient. →→

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever dans un endroit tiède jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 30 %.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante durant le préchauffage du four, soit environ 30 minutes. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 475 °F (245 °C).

Démouler le pâton sur un papier parchemin. À l'aide d'un pinceau, enlever l'excédent de farine de riz. Scarifier le pâton à sa guise ou en suivant les indications ici.

Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et cuire au four 30 minutes. Placer le couvercle de travers sur la cocotte. Réduire la température du four à 425 °F (220 °C) et cuire 20 à 25 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Pour griller les noisettes au micro-ondes, suivez les indications à la page 124. Attention : elles peuvent facilement passer de dorées à brûlées. Après les avoir sorties du micro-ondes, transférez-les sur un linge à vaisselle propre. Repliez le linge pour y enfermer les noisettes et laissez-les reposer environ 5 à 10 minutes. Frottez ensuite le paquet fermement sur le comptoir avec vos mains pour faire décoller la peau. Séparez les noisettes des peaux. Hachez grossièrement les noisettes.

Pour obtenir le motif montré, saupoudrez le pâton de farine de riz blanc et à l'aide de votre lame, découpez un motif de cœur. Faites ensuite quatre entailles profondes autour du cœur pour former un carré.



Ce pain peut prendre plus de temps à atteindre la bonne température. Fiez-vous à votre thermomètre !





Miche choco-noisettes

PAINS AU PORRIDGE

Principes

- Dans ces recettes, un gruau, ou « porridge », est ajouté à la pâte pour obtenir une mie moelleuse qui conserve son humidité plus longtemps. L'idée du porridge s'inspire d'une technique japonaise qui consiste à faire gélatiniser (cuire) une partie de la farine avec de l'eau (ou du lait) pour former le *yudane* (ou *tangzhong* en chinois), une pâte épaisse qui ressemble un peu à une purée de pommes de terre. C'est une façon ingénieuse d'ajouter de l'eau à une pâte à pain sans qu'elle se transforme en soupe !
- Dans mes recettes, je remplace le *yudane* à base de farine par un porridge à base d'une céréale comme le son d'avoine, des grains de sarrasin ou un mélange de 12 grains. Je fais ainsi d'une pierre deux coups : j'ajoute à la fois du moelleux et des fibres.
- La présence du porridge dilue un peu le gluten dans la pâte et retarde la formation d'un réseau. Pour pallier le problème, ces recettes contiennent de préférence de la farine à pain (et non tout usage) et incluent quatre interventions pour bien développer et resserrer le réseau de gluten.

Clés du succès

- Les pâtes de cette section contiennent plus d'eau que mes autres recettes et sont un peu plus difficiles à faire. Jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec ces recettes, n'hésitez pas à utiliser la plus petite des deux quantités d'eau suggérées.
- Les porridges doivent être tiédis avant d'être utilisés, sinon ils réchaufferont trop la température de la pâte. Assurez-vous que la température du mélange de porridge, eau, levain et sel ne dépasse pas de 30 à 35 °C au moment de l'ajouter à la farine.
- Vérifiez l'allure de la pâte après la troisième série de rabats (voir p. 64). Si elle s'étale encore dans le bol, n'hésitez pas à en faire une quatrième série pour resserrer le réseau de gluten et donner plus de force à la pâte.
- La fermentation est accélérée par le porridge et il faut la surveiller de près. Au premier essai, visez environ 25 % d'augmentation de volume. Au fur et à mesure que vous vous habituerez à manipuler ces pâtes très hydratées, visez 50 %, mais pas plus.
- Puisque ces recettes contiennent plus d'eau, il est préférable de cuire ces pains jusqu'à qu'ils atteignent une température d'au moins 205 °F (96 °C) au centre.

Chronologie

- Rafraîchissez le levain au moment qui vous convient (la veille ou le jour même — voir des exemples d’horaires, p. 49).
- Préparez le porridge et laissez-le reposer de 30 à 60 minutes selon la recette.
- Prévoyez de 5 à 6 heures entre la préparation de la pâte et le façonnage. La pâte requiert quatre interventions espacées de 30 minutes au cours de la fermentation.
- Faites cuire le pâton le lendemain.





Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer le porridge et la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	30 min Temps actif : 15 min	5 à 6 h Temps actif : 4 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain au porridge de son d'avoine

Donne 1 pain d'environ 875 g

Je cherchais un moyen d'augmenter la teneur en fibres de mes pains sans qu'ils soient lourds et denses. Ma solution ? Je leur ai ajouté du son d'avoine, une céréale riche en fibres solubles. Vous en trouverez dans le rayon des céréales à déjeuner.

Ingrédients

PORRIDGE DE SON D'AVOINE

- 25 g de son d'avoine
- 100 g d'eau

PÂTE À PAIN

- 275 g de farine à pain non blanchie
- 175 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 300 à 315 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 80 g de levain frais
- 10 g de sel
- 5 g de sucre d'érable (facultatif)

Préparer le porridge

Dans un bol moyen ou une tasse à mesurer allant au micro-ondes, mélanger le son d'avoine et l'eau. Cuire au micro-ondes à puissance maximale de 1 ½ à 2 minutes, en remuant à mi-cuisson. La préparation doit atteindre le point d'ébullition. Continuer 15 secondes à la fois, au besoin. Couvrir et laisser tiédir. Le poids du porridge après cuisson devrait être entre 100 et 110 g (voir note). Remuer le porridge pour le défaire avant de l'incorporer plus tard aux ingrédients liquides.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre bol, mélanger le porridge avec l'eau afin de le délayer. S'assurer que la température du mélange ne dépasse pas 30 à 35 °C. Ajouter le levain, le sel et le sucre, si désiré, et remuer juste assez pour dissoudre le sel et le sucre. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 30 à 45 minutes.

Faire des rabats

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement, en environ 12 à 16 rabats. Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire trois séries de rabats par pliage ou enroulement (je préfère par enroulement pour cette pâte — voir p. 64) espacées d'environ 30 minutes de détente. →→

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 25 à 50 % mais pas plus. Le porridge accélère la fermentation, surtout vers la fin.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69). Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne environ 205 °F (96 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Le porridge a perdu trop de poids durant la cuisson? Ajoutez-lui de l'eau pour obtenir 100 à 110 g.

Variante avec farine de seigle

Donne 1 pain d'environ 875 g

PORRIDGE DE SON D'AVOINE

- 25 g de son d'avoine
- 100 g d'eau

PÂTE À PAIN

- 275 g de farine à pain non blanchie
- 125 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 50 g de farine de seigle
- 300 à 315 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 80 g de levain frais
- 10 g de sel
- 5 g de sucre d'érable (facultatif)

Suivre la même méthode. /



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer le porridge et la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	1 h Temps actif : 15 min	5 à 6 h Temps actif : 4 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Pain au porridge 12 grains

Donne 1 pain de 875 g

On trouve plusieurs mélanges de céréales 12 grains dans les commerces. Certains sont à base de farines et de grains, d'autres contiennent plutôt des grains de céréales concassés et des graines. Tous donnent d'excellents résultats dans ce délicieux pain qui sent les bons grains !

Ingrédients

PORRIDGE 12 GRAINS

- 75 g de mélange 12 grains (voir note)
- 175 g d'eau bouillante
- 1 g de sel

PÂTE À PAIN

- 300 g de farine à pain non blanchie
- 130 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 250 à 265 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 80 g de levain frais
- 10 g de sel

Préparer le porridge

Dans un bol moyen, verser l'eau bouillante sur le mélange 12 grains. Ajouter le sel et mélanger. Couvrir et laisser reposer au moins 1 heure. Le poids du mélange après la période de repos devrait être d'environ 240 g. Remuer le porridge pour le défaire avant de l'incorporer plus tard aux ingrédients liquides.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre récipient, mélanger le porridge avec l'eau afin de le délayer. S'assurer que la température du mélange ne dépasse pas 30-35 °C. Ajouter le levain et le sel. Remuer juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 30 à 45 minutes.

Faire des rabats

Rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement. Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement (je préfère par enroulement pour cette pâte — voir p. 64) espacées d'environ 30 minutes de détente.

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient. →→

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 25 à 50 %. Le porridge accélère la fermentation, surtout vers la fin.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69). Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne environ 205 °F (96 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Cette recette a été testée avec deux types de mélanges 12 grains vendus dans les épiceries en vrac :

Farine 12 grains : Farine de blé de grains entiers, farine d'épeautre de grains entiers, kamut de grains entiers, flocons d'avoine de grains entiers, graines de lin brun moulues, quinoa blanc, amarante, farine d'orge de grains entiers, farine de seigle de grains entiers, farine de sarrasin de grains entiers, graines de tournesol décortiquées, millet décortiqué.

Céréales 12 grains : Blé concassé, seigle concassé, triticale concassé, flocons d'avoine, millet, avoine concassée, flocons d'orge, graines de tournesol, graines de sésame naturelles, gruau de sarrasin, graines de lin brun, graines de lin doré.

Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer le porridge et la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire le lendemain
4 à 6 h (ou 9 à 12 h) Temps actif : 5 min	1 h Temps actif : 20 min	5 à 6 h Temps actif : 3 × 1 min	Temps actif : 5 min	12 à 18 h (ou au moins 8 h)	40 min Temps actif : 5 min

Miche au porridge de sarrasin

Donne 1 miche d'environ 780 g

Ce pain est, de loin, un de mes préférés. Le sarrasin lui ajoute une saveur incomparable. Vous devez absolument l'essayer ! Un vrai délice servi avec du fromage bleu et du miel de sarrasin.

Ingrédients

- 30 g de grains de sarrasin blanc ou kasha (voir encadré, p. 160)
- 350 g de farine à pain non blanchie
- 75 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 25 g de farine de sarrasin
- 80 g de levain frais
- 300 à 315 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sucre d'érable (facultatif)
- 10 g de sel

Préparer le porridge

Dans une petite poêle, à feu moyen-vif, torréfier les grains de sarrasin en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'ils deviennent plus foncés et dégagent un arôme grillé (attention à ne pas les brûler), environ 2 à 3 minutes. Transférer dans un petit bol et couvrir généreusement d'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer environ 1 heure. Bien égoutter les grains et les éponger pour enlever le surplus d'eau (voir note). Les grains égouttés devraient peser de 60 à 70 g.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre récipient, mélanger le levain, l'eau, le sucre, le sel et les grains de sarrasin juste assez pour dissoudre le sel et le sucre. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et additionner de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement espacées d'environ 30 minutes de détente (voir p. 62 ou p. 64).

Transférer la pâte dans un récipient à bords droits huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante (21-23 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 25 à 50 %. Le porridge accélère la fermentation, surtout vers la fin. →→

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Transférer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 12 à 18 heures (ou au moins 8 heures).

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne environ 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Pour une saveur de sarrasin encore plus soutenue, réservez l'eau de trempage et utilisez-la pour faire la pâte. Ajoutez-y de l'eau tiède pour arriver à 300–315 g.



LE SARRASIN DE CHEZ NOUS !

Le sarrasin est cultivé au Québec. Il existe même une confrérie à Louiseville pour en faire la promotion ! Ses grains triangulaires sont recouverts d'une écaille brun foncé, presque noire. Pour produire la farine, les grains sont broyés avec leur écaille. Les grains de sarrasin se consomment aussi entiers. Ils sont d'abord débarrassés de leur écaille, puis vendus sous deux formes : à l'état naturel (de couleur crème) ou rôtis (de couleur brun pâle). Les grains rôtis, qui se nomment *kasha* en russe, sont encore plus savoureux, avec des notes caramélisées.



Miche au porridge de sarrasin

BAGUETTES, PIZZA ET FOCACCIA

Après avoir maîtrisé les pains au levain, il me fallait un nouveau défi. C'est ma sœur Deanne qui m'a poussée à mettre au point ma première recette de **pâte à pizza au levain**, juste à temps pour la Journée internationale de la pizza, qui se fête au printemps. La **focaccia** a suivi, puis à la demande générale, les **baguettes**.

De tous mes pains, ce sont certainement les baguettes traditionnelles qui demandent le plus d'habileté. C'est un beau projet pour une fin de semaine pluvieuse ! Pour les moins aventuriers (et pour la vie de tous les jours), j'ai trouvé un raccourci qui permet de transformer n'importe quelle pâte à pain en baguettes ou en petits pains. C'est une astuce absolument extraordinaire ! Tournez la page pour la découvrir !



Transformer ses recettes en petites baguettes ou en petits pains (p. 164)

Transformer ses recettes en petites baguettes ou en petits pains

Donne 2 baguettes ou 6 à 8 petits pains

Cette technique d'une simplicité désarmante vient complètement bouleverser la fabrication traditionnelle de baguettes. Nul besoin de façonnage compliqué : on obtient de belles baguettes ou des petits pains avec de simples coups de couteau ! La cuisson se fait idéalement dans une rôtissoire en acier émaillé (voir l'encadré, ci-contre).



Méthode

01 — Préparer la recette de pain au levain de votre choix en suivant toutes les étapes jusqu'au façonnage.

02 — Façonner la pâte en bâtard et la réserver au réfrigérateur, comme d'habitude, pendant au moins 8 heures ou jusqu'à 18 heures.

03 — Le lendemain, préchauffer une rôtissoire munie d'un couvercle sur la grille au centre du four à 500 °F (260 °C) pendant environ 30 minutes.

04 — Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur une surface de travail légèrement farinée. À l'aide d'un coupe-pâte ou d'un couteau de chef, diviser le pâton en deux sur la longueur en appuyant fermement sur le couteau jusqu'à ce que la lame le traverse complètement. Ne pas trancher avec un mouvement de va-et-vient (voir les photos, ci-contre).

- **Pour faire des petites baguettes :** Avec les doigts, pincer l'ouverture créée sur chacun des deux pâtons pour la fermer. Allonger les pâtons en les étirant et amincir les deux extrémités en pointe, si désiré. Placer chaque pâton, côté joint dessous, sur une bande de papier parchemin. Scarifier les deux pâtons en faisant trois ou quatre incisions presque parallèles sur la longueur. Transférer les pâtons dans la rôtissoire avec leur papier parchemin. Mettre un glaçon au fond de la rôtissoire, près de la paroi.



- **Pour faire des petits pains :** À l'aide d'un coupe-pâte ou d'un couteau de chef, diviser chaque demi-pâton en trois ou en quatre pour faire un total de six à huit petits pains. Ne pas pincer les ouvertures. Sortir la rôtissoire du four et la tapisser de papier parchemin. Placer les petits pâtons dans la rôtissoire en les espaçant au maximum. Mettre un glaçon au fond de la rôtissoire, près de la paroi, sous le papier.

05 — Couvrir, enfourner et cuire 10 minutes. Retirer le couvercle et cuire environ 10 minutes de plus. Si les baguettes ou les petits pains ne sont pas assez dorés, les placer directement sur la grille du four et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, idéalement en mode convection.

Selon la longueur de la baguette crue et de son gonflement au four, vous obtiendrez parfois une demi-baguette, parfois un pain de type parisien, plus large !

LA CUISSON DANS UNE RÔTISSOIRE

Pour faire ces baguettes ainsi que les « vraies » baguettes à la page 167, il vous faut idéalement une rôtissoire en acier émaillé avec un couvercle, comme celle qu'on utilise pour cuire une dinde. Cherchez-en une d'au moins 43 cm (17 po) de long. La longueur de la rôtissoire détermine la longueur maximale des baguettes.



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Réfrigérer	Le lendemain : façonner et laisser lever	Scarifier et cuire
4 à 6 h (ou 10 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	4 à 5 h Temps actif : 3 × 1 min	12 à 18 h	60 à 90 min Temps actif : 20 min	2 × 20 min Temps actif : 5 min

Demi-baguettes traditionnelles

Donne 3 baguettes d'environ 270 g et 40 cm (15 à 16 po) de long

Faire d'authentiques baguettes au levain requiert plus de manipulations qu'un simple pain, mais la fierté qu'on en tire en vaut le coup. Et c'est sans parler du goût ! L'originalité de ma recette tient à la cuisson dans une rôtissoire — sa grande taille est parfaite pour la cuisson des baguettes (voir l'encadré à la page 165 pour plus de détails).

Ingrédients

- 450 g de farine tout usage non blanchie
- 50 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 350 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 75 g de levain frais
- 10 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines. Dans un autre récipient, mélanger l'eau, le levain et le sel juste assez pour dissoudre le sel. Verser sur les farines et mélanger à l'aide d'une spatule environ 3 minutes jusqu'à ce que la farine soit bien humectée. Noter l'heure et ajouter de 4 à 5 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer dans un endroit tiède (24-28 °C, p. ex. au four ou au micro-ondes avec un bol d'eau chaude) de 30 à 45 minutes.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage espacées d'environ 30 minutes de détente (voir p. 62). Couvrir et remettre la pâte dans l'endroit tiède entre les séries de rabats.

Transférer la pâte dans un récipient à bord droit huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever dans un endroit tiède (24-28 °C) jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'environ 25 %.

Réfrigérer

Réserver la pâte au réfrigérateur de 12 à 18 heures.

Diviser et préfaçonner

Saupoudrer légèrement la surface de la pâte ainsi qu'un plan de travail (idéalement en bois) de farine de riz. Renverser la pâte sur le plan de travail. Ne pas fariner la surface exposée de la pâte. →→

Comment préfaçonner :

- ① À l'aide d'un coupe-pâte, diviser la pâte en trois morceaux d'environ 310 g. Laisser chaque pâton côté collant sur le dessus. Ne pas les fariner.
- ② Placer un pâton devant soi et l'étirer pour former un carré. Tourner le carré en position de losange. Étirer simultanément les coins droit et gauche vers l'extérieur et les rabattre vers le centre.
- ③ Rouler la pâte de haut en bas pour former un petit boudin. Répétez avec les deux autres pâtons.
- ④ Laisser les 3 pâtons reposer à température ambiante environ 30 minutes pour détendre le gluten, côté joint dessous, sur un plan de travail fariné. Couvrir d'un linge à vaisselle. →→



①



②



③



③



③



④

Façonner en baguettes

Voir la technique en photos, p. 170 et 171.

Laisser lever (apprêt)

Couvrir les baguettes d'un linge à vaisselle et les laisser lever à température ambiante (21-23 °C) de 60 à 90 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient pris environ 30 % de volume. Pour vérifier si les pâtons sont prêts, faire le test du doigt (voir encadré, ci-dessous).

Scarifier et cuire

Environ 30 minutes avant la fin de l'apprêt, placer la rôtissoire sur la grille au centre du four et préchauffer le four à 500 °F (260 °C) en mode convection.

Scarifier deux baguettes en faisant quatre entailles presque parallèles. Laisser la troisième baguette sur la plaque (elle sera cuite plus tard).

Sortir la rôtissoire du four et retirer le couvercle. En les soulevant avec leur papier parchemin, transférer les deux baguettes scarifiées dans la rôtissoire en les espaçant au maximum. Placer un glaçon dans la rôtissoire, près de la paroi. Couvrir et enfourner. Cuire 10 minutes.

Retirer le couvercle, réduire la température du four à 475 °F (245 °C) et cuire de 8 à 10 minutes de plus. Si les baguettes ne sont pas assez dorées, les retirer de la rôtissoire et les placer directement sur la grille du four. Cuire de 2 à 3 minutes de plus. Laisser tiédir les baguettes sur une grille. Cuire la troisième baguette de la même façon. / →→

Le mode convection est nécessaire pour aider au brunissement plus tard, lorsque vous enlèverez le couvercle de la rôtissoire.

Pour un beau contraste entre les grignes et la croûte, saupoudrez de farine de riz avant de scarifier.

**LE TEST DU DOIGT POUR VÉRIFIER LA FERMENTATION**

Dans plusieurs recettes comme les baguettes, pâtes à pizza et certains pains à la levure, la deuxième période de fermentation (l'apprêt) se fait à température ambiante. Pour savoir si le pâton a assez levé, on utilise le test du doigt : on farine ou on mouille le bout de l'index et on presse la surface du pâton. Si le creux rebondit rapidement, le pâton n'est pas prêt. S'il rebondit lentement, il est prêt pour la cuisson. Si le creux reste visible et demeure enfoncé (il garde l'empreinte du doigt), c'est possible que le pâton ait trop fermenté. Il faut passer rapidement à la cuisson !

Le test du doigt est moins efficace pour vérifier une pâte qui a été réfrigérée, car la pâte est plus ferme et réagit moins au toucher. On l'utilise tout de même, en prenant cela en considération.

Comment façonner en baguettes :

- ① Prendre un pâton et le placer devant soi, côté joint sur le dessus. L'aplatir doucement pour former un rectangle d'environ 20 × 15 cm (8 × 6 po).
- ② En travaillant de droite à gauche (ou à l'inverse si vous êtes gaucher), plier le haut du rectangle vers le centre en pressant au fur et à mesure avec les doigts pour sceller le joint.
- ③ Tourner la pâte de 180 degrés (le bas est maintenant le haut) et plier le haut de la pâte vers le centre en pressant doucement pour sceller le joint.
- ④ En travaillant toujours de droite à gauche, plier le haut de la pâte sur le bas de la pâte en pressant au fur et à mesure contre la surface de travail pour sceller le joint.
- ⑤ Pour terminer, pincer le joint pour bien le sceller.
- ⑥ Allonger ensuite la baguette (côté joint dessous) jusqu'à une longueur d'environ 40 cm (15 à 16 po) en la roulant sur la surface de travail. Allonger les extrémités en pointes, si désiré.
- ⑦ Déposer la baguette sur une bande de papier parchemin, dans une plaque à cuisson, côté joint dessous. Répéter avec les deux autres pâtons.
- ⑧ Rouler serré 3 linges à vaisselle et les placer entre les baguettes pour les soutenir. Saupoudrer généreusement de farine. Laisser lever tel que décrit dans la recette, p. 169.

Si la surface de travail est trop farinée, il n'y aura pas assez de friction et il sera impossible d'allonger la baguette. La surface doit être propre, et idéalement en bois, afin d'avoir un peu de friction.





①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Réfrigérer	Le lendemain : bouler et laisser lever	Étaler, garnir et cuire
4 à 6 h (ou 10 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 3 × 1 min	8 à 24 h	3 h Temps actif : 5 min	7 à 9 min par pizza Temps actif : 10 min

Pâte à pizza au levain

Donne 2 pizzas de 25 cm (10 po)



Cette pâte à pizza se prépare avec un minimum d'effort. Et pas besoin d'être pizzaïolo pour la réussir ! J'utilise une technique facile pour l'étaler et la transférer sur une pierre à pizza. La pâte se prépare la veille pour le lendemain. On peut aussi la conserver jusqu'à 24 heures au frigo. On la sort environ 3 heures avant la cuisson, pour la bouler et la laisser gonfler. C'est ce qui permet d'obtenir une croûte légère, bien alvéolée.

Ingrédients

- 70 g de levain frais
- 250 g d'eau tiède (35 °C)
- 15 g d'huile d'olive extra vierge
- 15 g de miel
- 7 g de sel
- 350 g de farine 00 (ou tout usage non blanchie)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un bol, mélanger le levain, l'eau, l'huile, le miel et le sel jusqu'à ce que le miel et le sel soient dissouts. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Ne vous surprenez pas si la pâte est très humide. C'est voulu !

Noter l'heure et ajouter de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante (21-23 °C) environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement (je préfère par enroulement pour cette pâte — voir p. 64) espacées d'environ 30 minutes de détente.

Après la dernière série, transférer la pâte dans un récipient à bords droits (ou une tasse à mesurer) huilé d'une capacité de 1 litre (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'au moins 25 % ou jusqu'à 50 %.

Réfrigérer

Avec une main mouillée, dégonfler la pâte en rabattant les côtés vers le centre du bol et badigeonner sa surface d'un peu d'huile d'olive. Couvrir hermétiquement le récipient et réfrigérer la pâte au moins 8 heures, ou jusqu'à 24 heures. La saveur acidulée de la pâte s'intensifie avec le temps. →→

Diviser, façonner en boule et laisser lever

Environ 3 heures avant la cuisson, sortir la pâte du réfrigérateur. Fariner légèrement une surface de travail ainsi que la surface de la pâte. Renverser la pâte sur la surface de travail. À l'aide d'un coupe-pâte, la diviser en deux parts d'environ 340 g.

Façonner chaque part en boule (voir les étapes, p. 70). Déposer chaque boule sur sa propre feuille de papier parchemin saupoudrée de farine ou de semoule de blé ou de maïs. Badigeonner les pâtons d'huile d'olive et les couvrir d'un bol pour empêcher leur surface de sécher.

Laisser lever les pâtons à température ambiante de 2 à 3 heures. Pour vérifier si les pâtons sont prêts, faire le test du doigt (voir p. 169). S'ils sont prêts, mais que vous ne l'êtes pas (cela m'arrive souvent...), les transférer au réfrigérateur pour ralentir la fermentation.

Étaler, garnir et cuire

Environ 1 heure avant la cuisson, placer une pierre à pizza sur une grille juste en haut du centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C), ou si le four le permet, à 550 °F (290 °C), idéalement en mode convection.

Juste avant la cuisson, étaler un pâton sur son papier parchemin en appuyant les deux mains sur la pâte, à plat, en formant un triangle. Avec les doigts, aplatir et pousser doucement la pâte du centre vers l'extérieur, en s'assurant de conserver une bordure. Répéter ce geste en faisant plusieurs fois le tour de la pâte jusqu'à ce que la pizza mesure environ 25 cm (10 po) de diamètre. Si la pâte résiste à l'étirement, la laisser reposer 10 minutes pour détendre le gluten avant de poursuivre.

Garnir la pizza au goût, sans la surcharger. Découper l'excédent de papier parchemin autour de la pâte en laissant dépasser une bordure d'environ 2,5 cm (1 po).

Transférer la pizza (avec son papier parchemin) sur une pelle à pizza (ou une plaque de cuisson à l'envers), puis la glisser (avec son papier parchemin) sur la pierre à pizza.

Cuire de 8 à 9 minutes en mode normal (ou environ 7 minutes en mode convection). Le temps de cuisson varie selon le four. Il faut surveiller la pizza ! Elle est prête lorsque le pourtour est bien doré. /

Pour raccourcir le temps d'apprêt, vous pouvez placer les pâtons dans un endroit tiède ne dépassant pas 30 °C.

Pas de pierre à pizza ? Voyez ma note à la page 238.

La pizza montrée, une Margherita, est garnie de tomates italiennes en conserve écrasées, de mozzarella fraîche et de feuilles de basilic.

C'EST QUOI UNE FARINE 00 ?

La farine 00 est différente de la farine tout usage. Le chiffre 00 vient du système de classification des farines utilisé en Italie (voir p. 33) qui va de 00 à 2. Le type 00 correspond à une farine de mouture très fine, parfaitement exempte de son et de germe. Une farine 00 qui porte la mention « à pizza » est faite à partir de variétés de blé sélectionnées par le meunier pour obtenir le bon rapport entre l'élasticité et l'extensibilité du gluten. C'est la farine idéale pour les pizzas de style napolitaine, les focaccias et ciabattas.

POURQUOI J'AJOUTE DU MIEL

Le miel contient du fructose, une sorte de sucre qui caramélise et brunit plus rapidement à la cuisson que le sucre de table. Or, la pâte au levain est un peu acide, et l'acidité est un facteur qui retarde les réactions de brunissement. C'est d'ailleurs pour cela qu'une tranche de pain au levain met plus de temps à brunir dans un grille-pain qu'un pain à la levure. Dans le cas de la pizza, puisque le temps de cuisson est très court, je donne un coup de pouce aux réactions de brunissement en ajoutant un peu de miel à la pâte.

UNE FAÇON GÉNIALE DE RÉCHAUFFER UNE PIZZA

Avouons qu'une pointe de pizza réchauffée n'est jamais aussi bonne que lorsqu'elle sort du four... à moins d'adopter la technique que j'ai apprise de mon beau-frère italien Roberto : la faire chauffer dans une poêle en fonte sur la cuisinière. Le dessous de la croûte redevient craquant et le fromage, souple et fondant. Mes amis me disent que ça a changé leur vie ! Voici comment faire.

Chauffez la poêle en fonte 3 bonnes minutes à feu moyen-vif. Lorsque la surface est très chaude, ajoutez un peu d'huile d'olive et mettez-y une pointe de pizza. Versez environ 10 ml (2 c. à thé) d'eau sur le bord du poêlon (pas sur la pizza) et couvrez la poêle rapidement (si vous n'avez pas de couvercle adapté à la poêle, couvrez-la d'une plaque de cuisson). Faites chauffer le tout environ 2 minutes. Si la pizza grésille dans la poêle, c'est bon signe ! Retirez le couvercle et voilà ! C'est comme si elle sortait du four. Seul inconvénient : vous ne pouvez réchauffer qu'une seule pointe à la fois.



Rafraîchir le levain le jour même (ou la veille)	Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Réfrigérer (facultatif)	Étaler et laisser lever	Garnir et cuire
4 à 6 h (ou 10 à 12 h) Temps actif : 5 min	Temps actif : 10 min	5 à 6 h Temps actif : 3 × 1 min	8 à 24 h	3 à 4 h (1 à 2 h si cuite le jour même) Temps actif : 10 min	30 min Temps actif : 5 min

Focaccia au levain

Donne 1 focaccia de 23 × 33 cm (9 × 13 po)

La focaccia est une proche cousine de la pizza, mais plus facile à préparer, car sa pâte s'étale directement dans un moule à cuisson. On la laisse bien gonfler pour un résultat léger, presque aérien. Cette recette donne une focaccia de base qu'on garnit à son goût. J'aime tailler la focaccia en carrés pour la servir à l'apéro, ou encore en lanières pour la tremper dans une bonne huile d'olive. C'est toujours gagnant !

Ingrédients

- 80 g de levain frais
- 300 g d'eau tiède (35 °C)
- 20 g d'huile d'olive extra vierge
- 20 g de miel
- 8 g de sel
- 400 g de farine 00 (ou tout usage non blanchie)

GARNITURES

- Huile d'olive extra vierge, pour le moule et la cuisson
- Sel de mer, au goût
- Romarin frais, au goût
- Tomates cerises, olives, parmesan râpé, pesto, etc. (facultatif)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger le levain, l'eau, l'huile, le miel et le sel jusqu'à ce que le miel et le sel soient dissouts. Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. La pâte sera très molle. Noter l'heure et ajouter de 5 à 6 heures pour avoir une idée de la fin de la période de fermentation.

Couvrir le bol et laisser la pâte reposer à température ambiante (21-23 °C) environ 1 heure.

Faire des rabats

Faire trois séries de rabats par pliage ou par enroulement (je préfère par enroulement pour cette pâte — voir p. 64) espacées d'environ 30 minutes de détente. Ne soyez pas surpris si la pâte est très souple et s'étire beaucoup !

Après la dernière série, transférer la pâte dans un récipient à bord droit (ou une grande tasse à mesurer) huilé d'une capacité de 2 litres (voir **Comment suivre la fermentation**, p. 66). Marquer la hauteur de la pâte et couvrir le récipient.

Laisser fermenter

Laisser la pâte lever à température ambiante jusqu'à ce que le volume ait augmenté d'au moins 25 % ou jusqu'à 50 %.

À ce stade, il y a deux options :

01 — Cuire le jour même : Passer à l'étape suivante et laisser lever de 1 à 2 heures (et non de 3 à 4 heures). →→

02 — Réfrigérer et cuire le lendemain : Badigeonner la surface de la pâte d'huile d'olive, couvrir hermétiquement le récipient et réfrigérer jusqu'à 24 heures. La saveur acidulée de la pâte s'intensifie avec le temps.

Étaler et laisser lever

Chemiser un moule à cuisson de 23 × 33 cm (9 × 13 po) de papier parchemin en laissant dépasser le papier sur les côtés les plus longs. Verser 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) d'huile d'olive dans le moule et l'étendre avec les doigts.

Renverser le récipient de pâte au-dessus du moule pour y faire tomber la pâte. Retourner ensuite la pâte pour que le côté huilé soit sur le dessus. Passer les mains sous la pâte pour la soulever et l'étirer un peu dans le moule. À ce stade, il n'est pas nécessaire qu'elle couvre toute la surface du moule. La pâte se détendra et s'étalera toute seule durant la fermentation.

Pour accélérer la fermentation, vous pouvez placer la pâte dans un endroit tiède ne dépassant pas 30 °C.



Couvrir et laisser lever la pâte à température ambiante de 3 à 4 heures (de 1 à 2 heures pour une cuisson le jour même) ou jusqu'à ce qu'elle soit gonflée et présente des bulles en surface.

Garnir et cuire

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C) avec la grille au centre.

Juste avant la cuisson, huiler ses doigts et les enfoncer jusqu'au fond du moule partout dans la pâte pour créer de petites cavités. Verser de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'huile d'olive en filet sur la pâte et saupoudrer la surface de sel de mer et de romarin. Si désiré, répartir des garnitures au choix (tomates, olives, etc.) en prenant soin de les enfoncer un peu dans la pâte.

Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la focaccia soit bien doré.

Laisser reposer 5 minutes dans le moule. Transférer sur une planche à découper et servir. /



Focaccia au levain



INVENTER SES PROPRES RECETTES DE PAIN EN 4 ÉTAPES

Mettre au point une recette de pain au levain est mathématique ! Si vous savez compter, vous pouvez en inventer une. Il suffit de maîtriser la formule du boulanger ! Les boulangers expriment les quantités d'ingrédients d'une recette en pourcentages *par rapport à la quantité de farine*. Les pourcentages habituels sont :

70 à 75 % d'eau
20 % de levain
2 % de sel



Le taux d'hydratation peut aller jusqu'à 85 %, mais ce n'est pas habituel (sauf pour les pains à 100 % de farine entière ou intégrale).

Voici comment inventer ses propres recettes de pain au levain en 4 étapes

01 — Déterminer le poids de la farine

On commence par choisir la quantité totale de farine blanche (tout usage ou à pain) que contiendra le pain. Pour donner une idée, une quantité de 400 à 500 g est parfaite pour les grandeurs de bannetons utilisés dans ce livre. On calcule ensuite la quantité d'eau, de levain et de sel d'après les pourcentages habituels indiqués plus haut, dans la formule du boulanger. Par exemple, pour 500 g de farine blanche, il faut :

Farine blanche : 500 g
Eau (70 %) : $0,7 \times 500 \text{ g} = 350 \text{ g}$
Levain (20 %) : $0,2 \times 500 \text{ g} = 100 \text{ g}$
Sel (2 %) : $0,02 \times 500 \text{ g} = 10 \text{ g}$

02 — Varier les farines, si désiré, et ajuster l'eau en conséquence

Si on souhaite remplacer une partie de la farine blanche par des farines entières, on la substitue 1 pour 1 (sans dépasser le total visé de 500 g). Par exemple, on pourrait décider d'utiliser :

350 g de farine blanche tout usage ou à pain
125 g de farine d'épeautre intégral
25 g de farine de seigle
= 500 g

Lorsqu'on utilise beaucoup de farines entières ou intégrales, il faut augmenter le pourcentage d'eau pour tenir compte du pouvoir absorbant de leurs particules de son, comme je l'explique à la page 34. Le taux d'hydratation peut atteindre jusqu'à 85 % dans le cas d'un pain composé à 100 % de farines intégrales.

Dans cet exemple, on peut suivre les directives dans l'encadré **Comment remplacer une farine blanche par une farine entière, intégrale ou tamisée** (p. 29) ou décider tout simplement de tester un taux d'hydratation de 75 %, par exemple :

$$0,75 \times 500 \text{ g} = 375 \text{ g d'eau}$$

03 — Calculer les ajouts

Si on souhaite ajouter d'autres ingrédients, comme des noix, des graines ou des fruits secs, on essaie de ne pas dépasser un total de 25 % du poids de la farine. Il est possible d'en mettre davantage, mais le pain risque d'être plus lourd. Dans cet exemple, on peut inclure :

$$0,25 \times 500 \text{ g} = 125 \text{ g d'ajouts au choix}$$

04 — Rédiger la recette et la tester

Si on compile tous ces calculs, la recette inventée dans cet exemple contiendrait :

- 350 g de farine blanche tout usage ou à pain
- 125 g de farine d'épeautre intégral
- 25 g de farine de seigle
- 125 g de noix et/ou graines et/ou fruits secs
- 375 g d'eau
- 100 g de levain
- 10 g de sel

Ne reste plus qu'à essayer la recette et à évaluer le résultat ! On prend bien note de ses observations pour le prochain essai. Généralement, un ou deux essais suffisent pour inventer sa propre recette !



RECETTES POUR UTILISER UN SURPLUS DE LEVAIN

L'utilisation de levain conduit inévitablement à des surplus. Il ne faut surtout pas qu'ils prennent le bord du compost ! On les récupère pour les mettre dans une grande variété de recettes, salées ou sucrées.

Voici quatre de mes recettes préférées. J'aime spécialement la recette de crêpes, si facile à faire, qui me permet de passer une bonne quantité de mon surplus. Besoin d'autres idées ? Une petite recherche sur le web vous ouvrira un monde de possibilités.

Principes

- On accumule le surplus de levain au fur et à mesure, dans un seul et même récipient qu'on garde au réfrigérateur. Il se conserve plusieurs semaines, voire des mois. Protégé par sa propre acidité, il est très peu probable qu'il soit attaqué par des microorganismes indésirables.
- Un liquide grisâtre peut se séparer du surplus et s'accumuler à la surface avec le temps. C'est tout à fait normal et inoffensif. On le retire ou on le réintègre au surplus avant de l'utiliser.
- La saveur acide du surplus s'accroît avec le temps et peut avoir une incidence sur le goût de la recette. Cette acidité est neutralisée par l'ajout de bicarbonate de soude dans les recettes et est considérablement réduite par l'évaporation des composés acides durant la cuisson.
- Dans plusieurs recettes, on mise justement sur la réaction chimique entre le bicarbonate de soude et les composés acides du levain pour faire lever la pâte : c'est le dioxyde de carbone (ou gaz carbonique) qui en résulte qui produit cet effet. D'ailleurs, on peut voir des bulles se former dès que le bicarbonate est intégré au surplus de levain.
- Ces recettes utilisent des poids pour les ingrédients principaux, mais des volumes pour l'eau et les plus petites quantités d'ingrédients. C'est le temps de sortir vos cuillères à mesurer !



Préparation	Cuisson
10 min	10 min

Crêpes fines 100 % levain

Donne 4 crêpes de 25 cm (10 po)

Cette recette est vraiment une manière efficace d'utiliser son surplus de levain. L'ajout de bicarbonate crée des bulles, mais cela ne produit pas pour autant des crêpes épaisses de style « pancake », car la pâte est très fluide et les bulles disparaissent à la cuisson. Cette recette se multiplie facilement par deux, pour un rendement de 8 crêpes.

Ingrédients

- 275 g de surplus de levain
- 2 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu (ou d'huile végétale)
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
- Beurre ou huile végétale pour la cuisson

Préparation

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients au fouet jusqu'à consistance homogène. La pâte produira rapidement des bulles de gaz et prendra un peu de volume. N'hésitez pas à la fouetter vigoureusement ! Cela permet au gaz de s'échapper et d'obtenir de belles crêpes fines.

Chauffer à feu moyen-vif une poêle à crêpe antiadhésive d'environ 25 cm (10 po) de diamètre. Enduire la surface d'un peu de beurre fondu ou d'huile.

À l'aide d'une louche, verser environ 80 ml (⅓ tasse) de pâte dans la poêle. Faire pivoter la poêle pour répandre la pâte également en une fine couche. Cuire jusqu'à ce que la surface commence à sécher et que le dessous soit doré. Retourner la crêpe et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Répéter avec le reste de la pâte. Garnir au goût. /



Préparation	Cuisson
20 min	20 min

Muffins choco-banane

Donne 12 muffins

Ces muffins sont bien dodus, malgré l'absence de poudre à pâte dans la recette. Le bicarbonate de soude à lui seul suffit pour provoquer une réaction avec le levain et produire assez de CO_2 pour faire lever ces délicieux muffins chocolatés.

Ingrédients

- 160 g de farine tout usage non blanchie
- 65 g de farine de blé ou d'épeautre entier
- 15 g de cacao, tamisé
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 135 à 270 g de surplus de levain
- 225 g de bananes écrasées (2 à 3 bananes)
- 2 œufs
- 70 g de cassonade (ou de sucre)
- 80 g d'huile de canola
- 50 g de chocolat noir haché (facultatif)
- 40 g de noix de Grenoble hachées (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) avec la grille au centre. Huiler un moule à muffins ou le chemiser de caissettes en silicone.

Dans un grand bol, mélanger les farines, le cacao, le bicarbonate et le sel.

Dans un petit bol, bien mélanger le levain, les bananes, les œufs, la cassonade, l'huile, le chocolat et les noix, si désiré. Verser sur les ingrédients secs et mélanger en pliant à l'aide d'une spatule. Éviter de trop mélanger. La pâte produira rapidement des bulles et sa texture ressemblera à celle d'une éponge. Répartir la pâte dans le moule sans tarder, en remplissant chaque cavité presque au rebord.

Cuire au four de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir les muffins quelques minutes avant de les retirer du moule. Laisser refroidir sur une grille. /



Préparation	Cuisson
20 min	20 min

Je ne suis pas très friande de friture, mais j'adore les beignets aux pommes. Ils me rappellent les sorties avec mes enfants au mont Saint-Grégoire, où on en dégustait au milieu des vergers. Le secret d'un beignet léger est de remuer la pâte le moins possible. Cela évite de développer le gluten, qui lui donnerait une texture caoutchouteuse. Vous n'avez pas de surplus de levain ? Pas de problème : il est facultatif dans cette recette.

Ingrédients

ENROBAGE

- 100 g de sucre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue

BEIGNETS

- 2 ou 3 pommes non pelées (environ 340 g à l'achat — voir note)
- Jus de pomme (de préférence brut, non filtré)
- 140 g de farine tout usage non blanchie
- 70 g de farine de blé intégral ou entier
- 30 g de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 110 g de surplus de levain (facultatif)
- Huile végétale pour la friture (p. ex. tournesol, canola, arachide)

Beignets aux pommes

(avec ou sans levain)

Donne 24 beignets

Préparation

Dans un bol moyen, mélanger le sucre et la cannelle de l'enrobage. Réserver.

Râper les pommes (avec leur pelure) avec une râpe à fromage en utilisant les gros trous. Mettre les pommes râpées dans un tamis et les presser pour en extraire et récupérer le jus (elles doivent être aussi sèches que possible). Il devrait y avoir environ 240 g de pommes râpées. Mesurer le volume de jus extrait des pommes et compléter à 180 ml avec du jus de pomme du commerce. Ce jus sera utilisé plus tard dans la recette.

Dans un grand bol, mélanger les farines, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Ajouter les pommes râpées et mélanger délicatement avec les doigts pour séparer les râpures et les enrober de farine.

Dans un autre bol, mélanger au fouet le jus de pomme, les œufs et le levain, si désiré. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une spatule, juste assez pour humecter la farine, sans plus. La pâte sera très humide. Laisser reposer 10 minutes afin que la poudre à pâte et le bicarbonate puissent créer des bulles de gaz et rendre la pâte plus aérée.

Dans une friteuse ou une grande casserole, chauffer l'huile à environ 350 °F (175 °C). Maintenir la température entre 320 et 375 °F (160 et 190 °C) pendant toute la durée de la friture.

Faire tomber des boules de pâte d'environ 30 ml (2 c. à soupe) dans l'huile chaude, sans surcharger la friteuse (j'utilise une cuillère à crème glacée n° 40 — sa capacité est parfaite!). Frire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. →→

suite →→

Beignets aux pommes

Retirer les beignets de l'huile à l'aide d'une cuillère trouée et les déposer sur un papier absorbant quelques instants. Rouler ensuite les beignets dans l'enrobage de sucre et de cannelle. Servir chaud ou tiède. /

Note

La grosseur des pommes varie beaucoup. C'est pourquoi j'indique le poids total requis avant de les parer. J'utilise des pommes Cortland, mais n'importe quelle variété fera l'affaire.

Préparation	Attente	Cuisson
15 min	30 min	25 min

Craquelins tournesol, sésame et lin

Donne 60 craquelins

On devient vite accro à ces craquelins ! N'hésitez pas à les mettre à votre goût, en variant les graines (chanvre, pavot, citrouille, chia...), en y ajoutant des fines herbes séchées ou des épices comme de la poudre d'ail, d'oignon, de cari, de chili ou de curcuma... Ici, je vous propose un mélange de graines de sésame, de tournesol et de lin.

Ingrédients

- 100 g de surplus de levain
- 100 g d'eau
- 40 g d'huile végétale ou d'olive
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 100 g de graines (sésame, tournesol et lin)
- 200 g de farine de blé intégral ou entier (voir note)
- Poivre du moulin (facultatif)

Préparation

Dans un grand bol, mélanger le levain, l'eau, l'huile et le sel au fouet. Ajouter les graines et la farine, et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule.

Pétrir la pâte dans le bol ou sur une surface de travail jusqu'à ce qu'elle soit lisse, de 2 à 3 minutes. Diviser la pâte en deux et former deux disques. Couvrir et laisser reposer à température ambiante de 30 à 60 minutes. (La période de repos permet de détendre le gluten et rend la pâte plus facile à étaler.)

À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser un disque sur une feuille de papier parchemin le plus finement possible (c'est important pour obtenir des craquelins fins et craquants) de façon à former un rectangle d'au moins 30 × 25 cm (12 × 10 po). Si désiré, saupoudrer de poivre du moulin. À l'aide d'un couteau, d'une roulette à pizza ou d'une roulette à pâtisserie dentelée, couper le rectangle de pâte en six sur la longueur puis en cinq sur la largeur, pour former les craquelins, en prenant soin de ne pas transpercer le papier parchemin. Répéter avec le deuxième disque de pâte.

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) avec la grille au centre. Transférer un premier lot de craquelins (sur la feuille de papier parchemin) dans une grande plaque de cuisson de 46 × 33 cm (18 × 13 po). Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les craquelins soient dorés. Bien les surveiller pour qu'ils ne brûlent pas. Transférer les craquelins sur une grille et les laisser refroidir complètement. Répéter avec le deuxième lot de craquelins. / →→

Note

On peut aussi utiliser un mélange moitié-moitié de farine tout usage et de farine de blé intégral ou entier.

Ces craquelins s'apparentent aux irrésistibles bâtonnets de sésame du commerce. Coupez la pâte en fines lanières si vous préférez !

Variante : Craquelins style bâtonnets de sésame

Donne 60 craquelins

- 100 g de surplus de levain
- 75 g d'eau
- 25 g de sauce soya
- 25 g d'huile végétale
- 15 g d'huile de sésame grillé
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 75 g de graines de sésame grillées
- 200 g de farine de blé intégral ou entier (voir note, p. 191)

Suivre la même méthode que celle indiquée dans la recette des **Craquelins tournesol, sésame et lin**. Cuire au four à 350 °F (175 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les craquelins soient dorés. Bien les surveiller pour qu'ils ne brûlent pas. /



Craquelins tournesol, sésame et lin

LES DIFFÉRENTS TYPES DE LEVURES

(p. 197)

ADAPTER UNE RECETTE DE PAIN AU LEVAIN EN RECETTE DE PAIN À LA LEVURE

(p. 200)

PAIN SANS PÉTRISSAGE

(p. 202)

PAINS AVEC RABATS CUIITS EN COCOTTE

(p. 208)

PAINS CUIITS DANS UN MOULE

(p. 223)

RECETTES VARIÉES

(p. 235)

Les
RECETTES
à la LEVURE



Je suis infidèle. Eh oui, parfois je trompe Léo (mon levain !) et je cuisine des recettes à base de levure. J'apprécie la grande fiabilité et la simplicité d'utilisation de la levure. J'ai créé les recettes dans cette section pour ceux et celles qui veulent faire du bon pain sans nécessairement entretenir un levain.

Les personnes qui travaillent avec la levure connaissent la rapidité avec laquelle elle fait lever la pâte. En effet, nos levures modernes, hyper performantes, permettent de faire du pain en moins de trois heures, cuisson incluse ! Ces pains sont certes bien gonflés, mais souvent décevants au goût, justement à cause de ces courtes périodes de fermentation. Mais il y a une solution. En jouant avec le dosage de la levure et, surtout, en prolongeant le temps de fermentation et en incluant une période de repos au réfrigérateur, il est possible de bonifier les arômes des pains à la levure. C'est l'approche que j'ai adoptée pour la plupart de mes recettes.

Commençons par mieux connaître les levures du commerce et par apprendre à les utiliser.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE LEVURES

À la différence du levain, la levure de boulanger (à ne pas confondre avec la poudre à pâte et le bicarbonate de soude, qu'on appelle « levures chimiques ») ne contient qu'une seule espèce de levure, le *saccharomyces cerevisiae*, qui agit beaucoup plus rapidement que l'assortiment de levures sauvages comprises dans le levain. Cette levure est cultivée, purifiée et vendue sous forme fraîche ou sèche. Tout comme les levures qui colonisent le levain, la levure du commerce transforme les sucres de la farine en dioxyde de carbone (CO₂), le gaz qui fait lever le pain. Cette fermentation produit aussi un peu d'alcool (qui s'évapore entièrement à la cuisson) ainsi que des composés aromatiques, mais en moins grand nombre que le levain.



Le terme « levures chimiques » fait référence à la poudre à pâte et au bicarbonate de soude, deux agents levants qui agissent chimiquement, en réagissant avec l'eau et / ou l'acidité de la recette pour produire du dioxyde de carbone.

Levure fraîche

De plus en plus difficile à trouver, la levure fraîche est vendue en bloc ou en petits cubes dans les épiceries fines ou chez les boulangers artisanaux. De couleur beige, elle ressemble un peu à de la pâte à modeler. Ce produit périssable doit être conservé au réfrigérateur et utilisé dans les jours suivant l'achat. On l'émiette dans la farine, ou on la ramollit d'abord dans un peu d'eau tiède. Si vous avez la chance de mettre la main sur de la levure fraîche, il est bon de savoir que 20 g de levure fraîche équivaut à 8 g (un sachet ou 2 ¼ c. à thé — 12,5 ml) de levure sèche.

Levure sèche traditionnelle ou active

La levure traditionnelle (en haut sur la photo) se présente sous forme de petits granules secs. À une certaine époque, c'était la seule levure vendue en épicerie, et toutes les recettes étaient conçues en fonction de sa consigne d'utilisation. Quelle est cette consigne ? Elle doit être réhydratée dans de l'eau tiède avant d'être ajoutée à la recette. La levure traditionnelle agit un peu moins rapidement que la levure sèche instantanée.

Levure sèche instantanée ou à levée rapide

Cette levure (en bas sur la photo) a gagné en popularité au point de surpasser la levure traditionnelle. C'est la levure sèche la plus connue en Europe et c'est celle que j'utilise dans toutes mes recettes. Ses grains sont beaucoup plus fins que ceux de la levure traditionnelle, ce qui permet de l'ajouter directement à la farine, sans la réhydrater au préalable (d'où son qualificatif d'instantanée). La levure instantanée agit un peu plus rapidement que la levure traditionnelle. Pour des raisons techniques, les levures instantanées contiennent un peu d'acide ascorbique (vitamine C), ce qui n'est pas le cas des levures traditionnelles. L'acide ascorbique aide à bâtir des liaisons (ponts disulfures) entre les chaînes de protéines, ce qui rend le réseau de gluten un peu plus fort et élastique.



Lors de fermentations de longue durée, les levures du commerce relâchent du glutathion, un composé qui brise des liaisons du réseau de gluten et rend la pâte extensible. Or, la levure instantanée produit plus de glutathion que la levure traditionnelle. Pour pallier, les fabricants lui ajoutent un peu de vitamine C. Celle-ci permet de reconstruire les liaisons brisées et de redonner de la force au gluten. Pour cette raison, la levure instantanée est la levure idéale pour les pâtes à pain de longue fermentation. Intéressant n'est-ce pas ?

COMMENT REMPLACER LA LEVURE INSTANTANÉE PAR DE LA LEVURE TRADITIONNELLE

Il est possible de remplacer la levure instantanée par de la levure traditionnelle, mais deux ajustements sont requis :

Réhydratez la levure avant de l'utiliser : Dans un petit verre, versez 50 g de l'eau tiède demandée dans la recette. Ajoutez la quantité de levure indiquée dans la recette ainsi qu'une pincée de sucre. Mélangez et laissez reposer de 5 à 10 minutes (il se formera de la mousse). Ajoutez ce mélange au reste du liquide dans la recette.

Prévoyez un peu plus de temps de fermentation : Cette consigne s'applique surtout à la deuxième levée (l'apprêt), après le façonnage.

Levure sèche pour four à pain

Cette levure est identique à la levure instantanée à levée rapide. Elle s'ajoute directement à la farine et peut être utilisée dans n'importe quelle recette qui demande de la levure instantanée.

Levure à pizza

La levure à pizza est également une levure instantanée qui s'ajoute à la farine sans être réhydratée. Elle diffère des autres levures du fait qu'elle est additionnée de cystéine. La cystéine est un acide aminé qui fait naturellement partie des protéines. Elle a comme effet de réduire le nombre de liaisons dans le réseau de gluten, ce qui rend la pâte à pizza plus extensible et facile à étaler. Je préfère tout de même utiliser de la levure instantanée ordinaire dans mes recettes de pâte à pizza. La levure à pizza n'est pas recommandée pour faire du pain.

Comment entreposer les levures sèches

Les levures perdent de la vigueur avec le temps, car elles sont sensibles à l'oxygène, à la chaleur et à l'humidité. Au moment de l'achat, il est bon de vérifier la date de péremption sur l'emballage. Selon les fabricants, les levures sèches se conservent jusqu'à 2 ans à température ambiante tant que l'emballage n'a pas été ouvert. Leur contenant est scellé hermétiquement, et parfois même sous vide, ce qui protège la levure. Après ouverture, la levure doit être conservée au réfrigérateur ou au congélateur et on s'en sert dans les 6 mois suivants. J'avoue que j'ai déjà utilisé de la levure conservée bien au-delà de 1 an. C'est seulement lorsque j'ai acheté un nouvel emballage que j'ai réalisé l'impact qu'avait l'entreposage sur la vitesse de fermentation : avec ma vieille levure, mes pâtes levaient, mais très lentement...

COMMENT TESTER VOTRE LEVURE

Dans une petite tasse à mesurer, faites dissoudre 5 ml (1 c. à thé) de sucre dans 60 ml (¼ tasse) d'eau tiède (idéalement à 38-43 °C). Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de levure, remuez bien et attendez une dizaine de minutes. Si le mélange double de volume et produit une mousse légère, c'est que la levure est encore très active. Si le mélange fait de la mousse, mais ne double pas, vous pouvez tout de même utiliser la levure, mais attendez-vous à ce que son pouvoir fermentaire soit ralenti. Au lieu de la jeter au compost, vous pouvez compenser cet inconvénient en doublant la dose de levure indiquée dans la recette.

ADAPTER UNE RECETTE DE PAIN AU LEVAIN EN RECETTE DE PAIN À LA LEVURE

On me demande souvent si, dans mes recettes, on peut remplacer le levain par de la levure. La réponse est oui, mais cela demande des adaptations, surtout sur le plan du minutage, car la levure du commerce agit beaucoup plus rapidement que le levain.

Voici une marche à suivre pour convertir une recette au levain en recette à la levure. Vous n'avez pas envie de vous taper tout le travail ? La section des pains cuits en cocotte (p. 208) contient quatre de mes recettes de pain au levain déjà adaptées à la levure.

Marche à suivre

- Choisissez une recette de pain au levain (sauf un pain de NUIT).
- Utilisez les mêmes quantités d'ingrédients, mais remplacez le levain par 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de levure instantanée.
- Utilisez de l'eau tiède (30-35 °C).
- Suivez les mêmes étapes, mais faites les changements suivants :

→ *Préparation de la pâte et repos* : Après avoir mélangé les ingrédients, réduisez la période de repos à 30 minutes au lieu de 60.

→ *Rabats* : Espacez les rabats d'au plus 30 minutes.

→ *Première fermentation (pointage) à température ambiante* : Il n'est pas essentiel de transférer la pâte dans un récipient à bord droit pour surveiller son gonflement. Une pâte à la levure doit environ doubler de volume. Prévoyez environ 3 heures de fermentation (au lieu de 5 à 6 heures) entre le mélange des ingrédients et le façonnage, à température ambiante. Si la pâte lève davantage durant cette première fermentation, ce n'est pas un problème !

→ *Façonnage* : Ne craignez pas de dégonfler la pâte au moment du façonnage. Cela stimule la levure à reprendre son travail lors de la deuxième période de fermentation (l'apprêt) au réfrigérateur.

→ *Réfrigération (l'apprêt)* : Il faut éviter de dépasser 14 heures de réfrigération, sinon le pâton pourrait trop gonfler (les pâtes à la levure lèvent beaucoup plus au froid que les pâtes au levain). Faites le test du doigt (voir p. 169) pour vérifier l'état de la pâte.

→ *Cuisson* : Suivez les indications données dans la recette au levain.

Si vos pâtons lèvent toujours trop au frigo, assurez-vous que la température de votre réfrigérateur est bel et bien à 4 °C (quelques degrés de plus changent tout). La quantité de levure peut aussi être réduite à 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) la prochaine fois.



Bonne boulange !

POURQUOI J'UTILISE TRÈS PEU DE LEVURE DANS MES RECETTES

Vous remarquerez que mes recettes contiennent aussi peu que 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de levure. Comment est-ce possible ? C'est que je compte sur le temps, et non sur la quantité de levure, pour faire lever la pâte. Et qui dit temps dit saveur ! Avec une petite quantité de levure, la pâte met plus de temps à fermenter et accumule davantage de composés aromatiques, surtout si la recette inclut aussi une période de repos au réfrigérateur. Pour le goût, ça change tout ! Et c'est moins dur pour le portefeuille, parce qu'on en utilise moins. Vous noterez aussi que la quantité de levure est indiquée en volume et non en poids. J'ai pris cette décision parce que 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) pèse si peu qu'une balance domestique n'arrive pas à donner la mesure exacte.



PAIN SANS PÉTRISSAGE

Cette recette de pain sans pétrissage, que j'ai rebaptisée Pain 2 × 5 minutes, a connu un grand succès sur le site Signé Gourmand. Depuis sa publication, je l'ai simplifiée encore plus, en enlevant l'obligation de faire des rabats. Elle peut sembler longue à première vue, mais rassurez-vous, elle n'est pas compliquée : j'ai simplement ajouté plein de détails pour mieux vous accompagner. La pâte ne requiert vraiment pas plus que deux fois 5 minutes de votre temps. Et sa longue fermentation lui donne un goût incomparable !

Principes

- Cette recette est simple comme bonjour. Elle est parfaite pour les personnes qui travaillent à l'extérieur de la maison : la pâte se prépare le matin avant de partir ou le soir avant le coucher. Comment ça marche ?
 - On mélange les ingrédients et on laisse lever la pâte toute la journée (ou toute la nuit) sur le comptoir.
 - On place ensuite la pâte au réfrigérateur, où on la conserve jusqu'à 4 jours.
 - Au moment voulu, on façonne (même pas besoin d'un banneton !), on laisse lever et on fait cuire.
- En multipliant la recette par deux, vous aurez du pain frais à la demande ! Le premier pain peut être cuit le jour après avoir fait la pâte, et le deuxième, jusqu'à 4 jours plus tard. Si vous doublez la recette, utilisez un très grand bol ou récipient pour contenir la pâte pendant qu'elle repose au réfrigérateur, car elle peut tripler de volume !
- On peut facilement changer les proportions de farines blanches et entières, sans dépasser un total de 425 g. Si la part de farine entière est augmentée considérablement, il est préférable d'ajuster la quantité d'eau à la hausse, en suivant les directives dans l'encadré **Comment remplacer une farine blanche par une farine entière, intégrale ou tamisée** (voir p. 29).
- Il est aussi possible d'ajouter jusqu'à 125 g (au total) de fruits secs, de noix hachées et de graines de votre choix. Pour des exemples de pains avec ajouts, allez voir les variantes à la page 207, ou laissez-vous inspirer par mes suggestions de combinaisons (p. 142).

Clés du succès

- Une fois façonné, le pâton doit doubler de volume tout au plus. Le temps requis dépend de la température ambiante et de l'activité de la levure. Utilisez le temps indiqué dans la recette comme guide et vérifiez si la pâte est prête pour la cuisson en faisant le test du doigt (voir p. 169).

Chronologie

- Préparez la pâte le matin (ou le soir avant le coucher).
- Laissez lever la pâte à température ambiante toute la journée (ou toute la nuit) sans intervenir.
- Réfrigérez au moins 8 heures et jusqu'à 4 jours.
- Au moment voulu, façonnez la pâte, laissez-la lever environ 2 heures et faites-la cuire.





Préparer la pâte	Laisser fermenter	Réfrigérer	Façonner et laisser lever	Cuire
Temps actif : 5 min	8 à 12 h	8 h à 4 jours	± 2 h Temps actif : 5 min	40 min

Pain 2 × 5 minutes

Donne 1 pain d'environ 675 g

Ingrédients

- 325 g de farine tout usage ou à pain non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 325 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel
- 10 g de miel, sucre, sucre d'érable ou sirop d'érable

Préparer la pâte

Dans un grand bol, mélanger les farines et la levure. Dans un autre bol, mélanger l'eau, le sel et le miel juste assez pour dissoudre le sel et le miel. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule environ 3 minutes. La pâte sera très humide et collante.

Laisser fermenter

Couvrir le bol hermétiquement de manière à empêcher la surface de la pâte de sécher.

Laisser la pâte fermenter toute la journée (ou toute la nuit) à température ambiante. Elle gonflera beaucoup. Vous n'avez rien à faire durant cette période.

Étape facultative : après les premières 30 à 45 minutes de repos, rabattre la pâte plusieurs fois à une main (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle commence à résister à l'étirement.

Réfrigérer

Avant de réfrigérer la pâte, avec une main mouillée, la rabattre pour la dégonfler. Couvrir le bol hermétiquement avec une pellicule plastique. Avec la pointe d'un couteau d'office, percer un petit trou dans la pellicule afin que les gaz puissent s'échapper. Cette précaution est surtout nécessaire si vous avez l'intention de laisser la pâte au réfrigérateur pendant 4 jours. Réfrigérer la pâte au moins 8 heures ou jusqu'à 4 jours (la saveur de la pâte se bonifiera avec le temps). La pâte continuera de gonfler. Durant la période de réfrigération, si la pâte pousse contre la pellicule plastique, la dégonfler en faisant quelques rabats et couvrir à nouveau. →→

Façonner et laisser lever

Au moment voulu (environ 2 heures avant la cuisson), sortir la pâte du réfrigérateur. Avec une main mouillée, faire 4 ou 5 rabats tout le tour du bol pour former une boule. La pâte dégonflera — c'est normal.

Renverser le pâton, côté rond et lisse sur le dessus, sur une surface de travail (la pâte n'est pas collante — il ne devrait pas être nécessaire de fariner le comptoir). Si désiré, tendre sa surface en utilisant la technique de boulage (voir les photos 6 et 7, p. 70).

Transférer le pâton sur une feuille de papier parchemin et le saupoudrer de farine tout usage ou de riz. Laisser lever à température ambiante sans couvrir (le pâton sera plus facile à scarifier), environ 1 ½ à 2 heures ou jusqu'à ce qu'il semble avoir doublé de volume. Le temps requis varie selon la température ambiante. Le pâton s'étalera un peu, mais ce n'est pas inquiétant. Faire le test du doigt (voir p. 169) pour suivre l'état de la pâte.

Scarifier et cuire

Environ 30 minutes avant la cuisson, placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C).

Scarifier le pâton (un seul coup de lame suffit) et le transférer (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir la cocotte, l'enfourner et réduire la température du four à 450 °F (230 °C). Cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes de plus, ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne 194 °F (90 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser refroidir sur une grille. Attendre au moins 1 heure avant de le trancher. /

Notes

Si la recette est doublée : Utiliser un très grand bol ou récipient pour contenir la pâte pendant qu'elle repose au réfrigérateur, car elle peut tripler de volume. Au moment de sortir la pâte du réfrigérateur, la diviser en deux parts. En façonner une part et remettre l'autre dans le bol, couverte, au réfrigérateur. Elle sera bonne pendant 4 jours.

Pour cuire dans un moule à pain : Façonner la pâte en rouleau, laisser lever et cuire au four en suivant les indications de la recette de pain de lait au son d'avoine (p. 225).

Pour cuire dans une rôtissoire en acier émaillé : Préchauffer la rôtissoire au four avec son couvercle. Au moment d'enfourner le pâton, ajouter un glaçon au fond de la rôtissoire. Utiliser les températures de cuisson indiquées dans la recette, mais cuire 20 minutes avec le couvercle et de 12 à 15 minutes sans couvercle, jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 194 °F (90 °C).

Variantes

Pain 2 × 5 minutes avec graines de lin et de tournesol

Donne 1 pain d'environ 750 g

Suivre la même méthode de préparation que le Pain 2 × 5 minutes, en ajoutant 25 g de graines de lin et 50 g de graines de tournesol grillées (salées ou non salées) à la farine. Juste avant la cuisson, garnir le pâton de graines de lin et de tournesol (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). /

Pain 2 × 5 minutes aux canneberges et aux noix de Grenoble

Donne 1 pain d'environ 800 g

- 425 g de farine tout usage ou à pain non blanchie
- 60 g de noix de Grenoble grillées, hachées
- 60 g de canneberges séchées
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 325 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 20 g de sucre d'érable ou de cassonade
- 10 g de sel

Pour préparer la pâte, dans un grand bol, mélanger la farine, les noix, les canneberges et la levure. Dans un autre bol, mélanger l'eau, le sucre et le sel. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule environ 3 minutes. Poursuivre la recette avec l'étape de la fermentation à température ambiante. /

PAINS AVEC RABATS CUIITS EN COCOTTE

Principes

- Ces recettes contiennent les mêmes étapes que mes pains au levain (préparer la pâte, laisser reposer, faire des rabats, laisser fermenter, façonner, réfrigérer, scarifier et cuire), mais les temps à respecter sont moins longs puisque la levure agit plus rapidement que le levain. Si vous n'avez pas encore appris à faire ces étapes, il serait certainement bon de lire les pages 59 à 79 avant de vous lancer!
- Ces pâtes exigent de longues fermentations passant par la réfrigération. Les levures produisent ainsi des arômes incomparables.
- La miche blanche, la miche à l'avoine, la miche au fromage et la miche aux fruits secs, aux noix et aux graines sont similaires à leurs versions au levain, mais ont été adaptées pour la levure en utilisant la marche à suivre de la page 200. Une cinquième recette vient compléter le tout, la Miche à l'orange, canneberges, chocolat et gingembre confit.
- Contrairement aux pains au levain, il n'est pas nécessaire de surveiller de près la première fermentation (le pointage) en transférant la pâte dans un récipient gradué. La pâte doit environ doubler de volume. Le temps requis varie selon la température ambiante et la fraîcheur de la levure, mais devrait prendre de 2 à 3 heures. Si elle lève davantage, pas de problème! Ce n'est qu'une fois façonnée et placée au frigo pour la deuxième période de fermentation au froid (l'apprêt) qu'on doit garder un œil sur la pâte (voir les clés du succès, ci-dessous).

Clés du succès

- Ces recettes se préparent très bien avec de la farine tout usage ou de la farine blanche à pain. Utilisez ce que vous avez sous la main!
- Une fois façonné, le pâton doit tout au plus doubler de volume pendant qu'il repose au réfrigérateur, ce qui requiert normalement de 12 à 14 heures (8 heures au minimum). Si vous le laissez plus longtemps, la pâte risque de lever excessivement et de dépasser son stade optimal de gonflement. Pour vérifier l'état de la pâte, faites le test du doigt (voir p. 169).
- Si les pâtons lèvent toujours trop durant la période de réfrigération, assurez-vous que la température du réfrigérateur est bel et bien à 4 °C, car quelques degrés de plus changent tout. La quantité de levure peut aussi être réduite à 1 ml (¼ c. à thé).

Chronologie

Comme ces recettes requièrent moins de temps de repos et de fermentation que celles au levain, les pâtons peuvent être cuits le jour même ou le lendemain.

- Prévoyez de 3 à 4 heures entre la préparation de la pâte et le façonnage. La pâte requiert trois séries de rabats espacées de 30 minutes au cours de la fermentation.
- Débutez la recette selon le moment prévu pour la cuisson :
 - *Cuisson le jour même* : **Préparez la pâte le matin**, laissez-la lever et façonnez-la. Réfrigérez au moins 8 heures. Faites-la cuire en soirée.
 - *Cuisson le lendemain* : **Préparez la pâte en fin d'après-midi**, laissez-la lever et façonnez-la. Réfrigérez de 12 à 14 heures. Faites-la cuire le lendemain matin. Un horaire parfait pour les personnes qui travaillent !





Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire
Temps actif : 10 min	3 h Temps actif : 3 × 1 min	Temps actif : 5 min	8 à 14 h	40 min Temps actif : 5 min

Miche blanche

Donne 1 miche d'environ 750 g



Quatre ingrédients et une trentaine de minutes de travail : c'est tout ce qu'il faut pour faire ce pain qui semble sortir tout droit d'une boulangerie. Mais c'est notre cuisine qu'il embaume durant la cuisson !

Ingrédients

- 500 g de farine tout usage (ou à pain) non blanchie
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 350 à 370 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger la farine et la levure. Dans un autre bol, dissoudre le sel dans l'eau. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Noter l'heure et prévoir qu'à une température ambiante de 21 à 23 °C, le façonnage se fera environ 3 heures plus tard.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 30 minutes.

Faire des rabats et laisser fermenter

Faire trois séries de rabats par pliage espacées d'environ 30 minutes de détente (voir p. 62). Couvrir le bol entre les séries.

Après la dernière série de rabats, poursuivre la fermentation à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait environ doublé de volume. Si la pâte lève davantage, ce n'est pas un problème.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond ou ovale (voir p. 69). Façonner la pâte en miche ou en bâtard (voir les étapes, p. 70 ou p. 72). Ne pas craindre de dégonfler la pâte durant le façonnage, car elle gonflera de nouveau au réfrigérateur. Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et réserver au réfrigérateur au moins 8 heures, mais pas plus de 14 heures, car la pâte risque de trop gonfler. Faire le test du doigt (voir p. 169) pour vérifier l'état de la pâte. →→

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Si désiré, garnir de graines ou de flocons de céréales (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton à votre guise.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Variante : avec blé intégral

Donne 1 miche d'environ 750 g

- 340 g de farine tout usage (ou à pain) non-blanchie
- 160 g de farine de blé entier ou de blé intégral à pain
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 375 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel

Suivre la même méthode que la Miche blanche p. 211. /

Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire
Temps actif : 10 min	4 h Temps actif : 3 × 1 min	Temps actif : 5 min	8 à 14 h	40 min Temps actif : 5 min

Miche à l'avoine

Donne 1 miche d'environ 750 g



Ingrédients

- 335 g de farine à pain non blanchie
- 150 g de farine d'avoine (voir note)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 400 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 10 g de sel
- 10 g de sucre d'érable (ou de cassonade)
- Flocons d'avoine, pour garnir

La pâte vous semble collante et elle a tendance à déchirer ?
Rassurez-vous, c'est normal !



Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger la farine à pain, la farine d'avoine et la levure. Dans un autre bol, mélanger l'eau, le sel et le sucre d'érable juste assez pour dissoudre le sel et le sucre. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. Noter l'heure et prévoir qu'à une température ambiante de 21 à 23 °C, le façonnage se fera environ 4 heures plus tard.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante de 30 à 45 minutes.

Faire des rabats et laisser fermenter

Faire trois séries de rabats par pliage espacées d'environ 30 minutes de détente (voir p. 62). La pâte sera un peu raide — c'est normal. Couvrir le bol entre les rabats.

Après la dernière série de rabats, poursuivre la fermentation à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait environ doublé de volume. Si la pâte lève davantage, ce n'est pas un problème.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Ne pas craindre de dégonfler la pâte durant le façonnage, car elle gonflera de nouveau au réfrigérateur. Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et réserver au réfrigérateur au moins 8 heures, mais pas plus que 14 heures, car la pâte risque de trop gonfler. Faire le test du doigt (voir p. 169) pour vérifier l'état de la pâte. →

Scarifier et cuire

Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Juste avant la cuisson, sortir le pâton du réfrigérateur et le démouler sur un papier parchemin. Si désiré, garnir de flocons d'avoine (voir **Comment ajouter des garnitures avant la cuisson**, p. 78). Scarifier le pâton.

Sortir la cocotte du four et la déposer sur une grille. Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Retirer le couvercle et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Il est important d'utiliser de la farine à pain et non tout usage dans cette recette. Si vous ne trouvez pas de farine d'avoine prête à utiliser, préparez-la vous-même en broyant 150 g de flocons d'avoine à cuisson rapide au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une fine farine.

Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire
Temps actif : 20 min	3 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	8 à 14 h	40 min Temps actif : 5 min

Miche au fromage

Donne un pain d'environ 900 g



Ingrédients

- 400 g de farine tout usage (ou à pain) non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 375 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 8 g de sel
- 125 g de fromage à pâte ferme râpé (voir note)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines et la levure. Dans un autre bol, dissoudre le sel dans l'eau. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Noter l'heure et prévoir qu'à une température ambiante de 21 à 23 °C, le façonnage se fera environ 3 heures plus tard.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 30 minutes.

Faire des rabats, intégrer le fromage et laisser fermenter

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant du fromage râpé entre chaque pliage (voir p. 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire une deuxième série de rabats par pliage. Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire une troisième série de rabats par pliage. Couvrir et poursuivre la fermentation à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait environ doublé de volume. Si la pâte lève davantage, ce n'est pas un problème.

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Ne pas craindre de dégonfler la pâte durant le façonnage, car elle gonflera de nouveau au réfrigérateur. Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et réfrigérer au moins 8 heures, mais pas plus que 14 heures, car la pâte risque de trop gonfler. Faire le test du doigt (voir p. 169) pour vérifier l'état de la pâte. →→

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante durant le préchauffage du four. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) environ 30 minutes.

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier. Sortir la cocotte du four et verser une fine couche de grains de riz au fond (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir et enfourner. Réduire la température du four à 450 °F (230 °C) et cuire 20 minutes. Placer le couvercle de travers sur la cocotte et cuire 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C). Portez attention! Ce pain brunit plus rapidement qu'un pain nature à cause du fromage.

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Note

Utilisez le fromage à pâte ferme de votre choix. Évidemment, plus le fromage est goûteux, plus le pain le sera aussi! Râpez le fromage avec une râpe traditionnelle et non une râpe fine de type Microplane.

Variante avec bacon

Cuire de 4 à 6 tranches de bacon jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter sur du papier absorbant et laisser refroidir. Hacher le bacon en morceaux (il devrait y en avoir environ 25 à 40 g) et l'ajouter à la pâte en même temps que le fromage. /

Préparer la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire
Temps actif : 20 min	3 à 4 h Temps actif : 10 min	Temps actif : 5 min	8 à 14 h	40 min Temps actif : 5 min

Miche aux fruits secs, aux noix et aux graines



Donne 1 miche d'environ 1 kg

Ingrédients

- 400 g de farine tout usage (ou à pain) non blanchie
- 100 g de farine de blé intégral ou de blé entier à pain
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 315 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 100 g de sirop d'érable
- 10 g de sel
- 125 à 150 g de fruits secs, noix, graines et/ou chocolat, au choix (voir note 1)

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines et la levure.

Dans un autre bol, mélanger l'eau et le sirop d'érable. Réchauffer au micro-ondes par tranches de 15 secondes, jusqu'à ce que la température atteigne entre 30 et 35 °C (voir note 2). Ajouter le sel et remuer pour le dissoudre. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. Noter l'heure et prévoir qu'à une température ambiante de 21 à 23 °C, le façonnage se fera environ 3 à 4 heures plus tard.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante de 30 à 45 minutes.

Combiner des fruits secs, noix, graines et/ou chocolat. Réserver.

Faire des rabats, intégrer les ajouts et laisser fermenter

Faire une première série de rabats par pliage en ajoutant le mélange de fruits secs, noix et graines entre chaque pliage (voir p. 126). Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire une deuxième série de rabats par pliage. Couvrir et laisser reposer environ 30 minutes.

Faire une troisième série de rabats par pliage. Couvrir et poursuivre la fermentation à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait environ doublé de volume. Si la pâte lève davantage, ce n'est pas un problème. →→

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Ne pas craindre de dégonfler la pâte durant le façonnage, car elle gonflera de nouveau au réfrigérateur. Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et réserver au réfrigérateur au moins 8 heures, mais pas plus que 14 heures, car la pâte risque de trop gonfler. Faire le test du doigt (voir p. 169) pour vérifier l'état de la pâte.

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 475 °F (245 °C) environ 30 minutes.

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier. Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir, enfourner et cuire 30 minutes. Placer le couvercle de travers sur la cocotte. Réduire la température du four à 425 °F (220 °C) et cuire de 10 à 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins à 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /

Notes

1 Utilisez la combinaison de fruits secs, de noix (de préférence grillées) et de graines de votre choix en suivant les conseils à la page 123. Besoin d'idées? Lisez mes suggestions à la page 142.

2 Si vous prévoyez inclure du chocolat, ne réchauffez pas le mélange d'eau et de sirop d'érable à plus de 25-30 °C pour éviter de faire fondre le chocolat au moment de l'ajouter à la pâte.

Préparer le porridge et la pâte	Repos, rabats et fermentation	Façonner	Réfrigérer	Scarifier et cuire
30 min Temps actif : 20 min	3 à 4 h Temps actif : 1 min	Temps actif : 5 min	8 à 14 h	40 min Temps actif : 5 min

Les saveurs d'orange, de chocolat, de canneberges et de gingembre confit se marient à merveille dans ce pain à la mie moelleuse et d'un jaune subtil que lui confèrent sa petite quantité de beurre et son jaune d'œuf. Son goût rappelle le fameux panettone italien. Il accompagne à merveille une tisane ou un thé au petit déjeuner ou à la collation. Comme plusieurs de mes recettes de pain, j'utilise un porridge de son d'avoine pour apporter des fibres, et de l'humidité à la mie.

Ingrédients

PORRIDGE DE SON D'AVOINE

- 40 g de son d'avoine
- 160 g de lait
- 40 g de beurre salé
- 1 orange
- 10 g de sel
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée

PÂTE À PAIN

- 420 g de farine tout usage non blanchie
- 75 g de canneberges séchées
- 50 g de chocolat noir haché ou pépites de chocolat
- 15 à 25 g de gingembre confit en petits dés

Miche orange, canneberges, chocolat et gingembre confit

Donne 1 pain d'environ 900 g

Préparer le porridge

Déposer le son, le lait et le beurre dans une casserole moyenne. Amener à ébullition à feu moyen-vif en remuant sans arrêt à l'aide d'une spatule. Laisser bouillir de 1 ½ à 2 minutes. Le temps de cuisson est important pour obtenir un porridge épais sans que trop de liquide s'évapore. Retirer du feu et laisser tiédir. La cuisson du porridge peut aussi se faire au micro-ondes.

Zester l'orange et réserver le zeste. Presser l'orange pour en extraire le jus. Peser le jus et ajouter de l'eau pour obtenir 210 g. Incorporer peu à peu le mélange de jus au porridge en fouettant. Ajouter ensuite le sel, l'œuf, la levure et le zeste réservé. S'assurer que la température du mélange ne dépasse pas de 25 à 30 °C, car le chocolat risque de fondre plus tard dans la pâte. Laisser tiédir au besoin.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger la farine, les canneberges, le chocolat et le gingembre. Ajouter la préparation de porridge en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. (Si la pâte semble trop ferme, incorporer environ 15 ml [1 c. à soupe] d'eau de plus.) Noter l'heure et prévoir qu'à une température ambiante de 21 à 23 °C, le façonnage se fera de 3 à 4 heures plus tard.

Couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 1 heure.

Rabattre et laisser fermenter

Avec une main mouillée, rabattre la pâte plusieurs fois à même le bol (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle commence à résister à l'étirement.

Couvrir le bol et poursuivre la fermentation à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait environ doublé de volume. Si la pâte lève davantage, ce n'est pas un problème. →→

suite →→

Miche orange, canneberges, chocolat et gingembre confit

Façonner et réfrigérer

Préparer un bol ou un banneton rond (voir p. 69). Façonner la pâte en miche (voir les étapes, p. 70). Ne pas craindre de la dégonfler durant le façonnage, car elle gonflera de nouveau au réfrigérateur. Déposer le pâton dans le bol ou le banneton, côté rond dessous.

Couvrir le bol ou le banneton d'un bonnet de douche réutilisable (ou l'insérer dans un sac en plastique) et réfrigérer au moins 8 heures, mais pas plus que 14 heures, car la pâte risque de trop gonfler.

Scarifier et cuire

Sortir le pâton du réfrigérateur (sans le démouler) et le laisser à température ambiante pendant le préchauffage du four. Placer une cocotte sur la grille au centre du four. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C) environ 30 minutes.

Démouler le pâton sur un papier parchemin et le scarifier. Sortir la cocotte du four et y verser une fine couche de grains de riz (cela empêche le dessous du pain de brûler — voir p. 79). Transférer le pâton (avec son papier parchemin) dans la cocotte. Couvrir, enfourner et cuire 35 minutes. Placer le couvercle de travers sur la cocotte. Réduire la température du four à 425 °F (220 °C) et cuire de 10 à 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 200 °F (93 °C).

Retirer le pain de la cocotte et le laisser tiédir sur une grille. Patienter environ 2 heures avant de le trancher. /



Miche orange, canneberges, chocolat et gingembre confit



PAINS CUIITS DANS UN MOULE

Dans ces recettes, j'ai délaissé mon approche longue fermentation afin d'obtenir des pains **prêts en une journée**. La cuisson se fait dans un moule à pain et non dans une cocotte — comme dans le bon vieux temps ! Ces pains ont à peu près la même forme que les pains tranchés du commerce, saufs qu'ils sont faits maison avec de bons ingrédients et, bien sûr, une bonne dose d'amour. Leur croûte est tendre, ils sont faciles à trancher, et leur mie serrée ne perd pas une seule goutte de beurre ou de confiture !

Principes

- Toutes ces recettes incluent une portion de farine ou de son d'avoine précuite (le *yudane* en japonais, ou *tangzhong* en chinois, voir p. 150) pour augmenter l'humidité de la mie et assurer sa souplesse.
- Ces pâtes lèvent dans un endroit tiède et humide (24-30 °C). De bons endroits pour les placer sont :
 - Dans le four avec la lumière allumée. Si l'enceinte du four devient trop chaude, on peut entrouvrir la porte.
 - Dans le micro-ondes (ou dans une glacière, ou même dans une boîte de carton) avec un bol d'eau très chaude.
 - Sur le comptoir de la cuisine, par temps chaud.
 - En haut du réfrigérateur ou d'un autre appareil qui dégage un peu de chaleur.

Clés du succès

- L'étape à surveiller est la période de fermentation dans le moule (l'apprêt). C'est elle qui détermine le volume final du pain. Il faut laisser le pâton doubler de volume, sans plus. Le temps requis dépend de la température ambiante et de la fraîcheur de la levure. Utilisez le temps et les indices visuels indiqués dans la recette comme guides.

Chronologie

Prévoyez environ 5 heures (cuisson incluse !), dont seulement une trentaine de minutes de temps actif de votre part.



Préparer la pâte	Repos, rabats et première fermentation	Façonner	Deuxième fermentation (apprêt)	Cuire
Temps actif : 30 min	2 h Temps actif : 1 min	Temps actif : 5 min	90 min	40 min

Pain de lait au son d'avoine

Donne 1 pain d'environ 840 g

Vous n'aimez pas le blé entier ?

Ce pain « blanc » est pour vous ! Ne vous fiez pas à son apparence : avec ses 40 g de son d'avoine riche en fibres solubles, il est plus nourrissant qu'il en a l'air !

Ingrédients

PORRIDGE DE SON D'AVOINE

- 180 g d'eau
- 40 g de son d'avoine
- 220 g de lait froid (% de M. G. au choix)
- 25 g d'huile végétale (ou de beurre)
- 15 g de miel (ou de sucre)
- 10 g de sel

PÂTE À PAIN

- 430 g de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de levure instantanée

Préparer le porridge

Déposer l'eau et le son d'avoine dans une casserole moyenne. Amener à ébullition à feu moyen-vif en remuant à l'aide d'une spatule. Laisser bouillir 1 ½ à 2 minutes jusqu'à épaississement. Le temps de cuisson est important pour obtenir un porridge épais sans que trop de liquide s'évapore. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.

Incorporer le lait, l'huile, le miel et le sel à l'aide d'un fouet. Bien remuer pour défaire les grumeaux de porridge et pour dissoudre le sel. Prendre la température du mélange avant de l'utiliser : elle ne doit pas dépasser 40 °C.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger la farine et la levure. Incorporer le porridge (bien racler la casserole pour aller chercher tout le liquide) en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. La pâte aura la consistance d'une pâte à modeler. Couvrir le bol et laisser reposer environ 1 heure dans un endroit tiède et humide (24-30 °C).

Rabattre et laisser fermenter

Avec une main mouillée, rabattre la pâte à même le bol (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement (de 12 à 15 rabats). Couvrir le bol et laisser la pâte lever dans un endroit tiède et humide (24-30 °C) environ 1 heure.

Façonner

Tapisser un moule à pain en métal de 23 × 13 cm (9 × 5 po) d'une bande de papier parchemin en laissant dépasser le papier sur les côtés les plus longs. →→

Saupoudrer une surface de travail et la surface de la pâte de farine tout usage. Dégager la pâte du bol et la renverser sur la surface de travail. Saupoudrer la surface exposée d'un peu de farine. Avec les mains, abaisser la pâte pour former un carré d'environ 23 × 23 cm (9 × 9 po). Ne pas craindre de dégonfler la pâte, car elle aura une deuxième occasion de lever plus tard dans le moule. Rouler la pâte en boudin pour obtenir un rouleau de 23 cm (9 po) de long. Pincer les deux bouts du pâton pour les sceller. Transférer le pâton, le joint dessous, dans le moule à pain.

Deuxième fermentation (apprêt)

Saupoudrer la surface du pâton d'un peu de farine et couvrir le moule d'un bonnet de douche réutilisable. Laisser lever dans un endroit tiède et humide de 1 ½ à 2 heures ou jusqu'à ce que le pâton dépasse la hauteur du moule d'environ 2 à 3 cm (¾ à 1 ¼ po). Le temps requis varie selon la température ambiante et la fraîcheur de la levure.

Cuire

Vers la fin de la deuxième fermentation, préchauffer le four à 350 °F (175 °C) avec la grille au centre.

Si désiré, saupoudrer la surface du pâton de farine tout usage ou de farine de riz et la scarifier d'une longue incision. Enfourner et cuire de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 195 °F (90 °C).

Retirer le pain du four et le laisser tiédir dans le moule, environ 10 minutes. Démouler le pain en soulevant le papier parchemin et le déposer sur une grille. Retirer le papier parchemin et coucher le pain sur le côté (cela empêche la mie au fond de s'écraser sous le poids du pain).

Laisser le pain refroidir au moins 1 heure avant de le trancher. /

Préparer la pâte	Repos, rabats et première fermentation	Façonner	Deuxième fermentation (apprêt)	Cuire
Temps actif : 30 min	2 h Temps actif : 1 min	Temps actif : 10 min	90 min	45 min

Pain roulé raisins et cannelle

Donne 1 pain d'environ 1 kg

Ce pain n'est pas sans rappeler les brioches à la cannelle. Il est moelleux et légèrement sucré, et sa croûte est tendre et dorée. C'est le pain préféré de mes petits-enfants !

Ingrédients

PORRIDGE DE SON D'AVOINE

- 160 g de lait (% de M. G. au choix)
- 40 g de beurre salé
- 30 g de son d'avoine
- 200 g d'eau froide
- 30 g de sucre
- 9 g de sel
- 1 jaune d'œuf (réserver le blanc pour le façonnage)

PÂTE À PAIN

- 420 g de farine tout usage non blanchie
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de levure instantanée
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

GARNITURE

- 150 g de raisins secs (voir note)
- 50 g de cassonade foncée
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue

Préparer le porridge

Déposer le lait, le beurre et le son d'avoine dans une casserole moyenne. Amener à ébullition à feu moyen-vif en remuant à l'aide d'une spatule. Laisser bouillir 1 ½ à 2 minutes jusqu'à épaississement. Le temps de cuisson est important pour obtenir un porridge épais sans que trop de liquide s'évapore. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.

Incorporer l'eau, le sucre, le sel et le jaune d'œuf à l'aide d'un fouet. Bien remuer pour défaire les grumeaux de porridge et pour dissoudre le sucre et le sel. Prendre la température du mélange avant de l'utiliser : elle ne doit pas dépasser 40 °C.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et la cannelle. Incorporer le porridge (bien racler la casserole pour aller chercher tout le liquide) en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien humectée, environ 3 minutes. La pâte aura la consistance d'une pâte à modeler. Couvrir le bol et laisser reposer environ 1 heure dans un endroit tiède et humide (24-30 °C).

Rabattre et laisser fermenter

Avec une main mouillée, rabattre la pâte à même le bol (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement (de 8 à 12 rabats). Couvrir le bol et laisser la pâte lever dans un endroit tiède et humide environ 1 heure.

Entre-temps, mélanger les ingrédients de la garniture et réserver.

Façonner

Tapisser un moule à pain en métal de 23 × 13 cm (9 × 5 po) d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur les côtés les plus longs. →→

Saupoudrer généreusement une surface de travail et la surface de la pâte de farine tout usage. Renverser la pâte sur la surface de travail et saupoudrer la surface exposée d'un peu de farine. Avec les mains, abaisser la pâte pour former un rectangle horizontal d'environ 23 × 30 cm (9 × 12 po). Ne pas craindre de dégonfler la pâte, car elle aura une deuxième occasion de lever plus tard dans le moule.

Badigeonner toute la surface de la pâte du blanc d'œuf réservé. Répartir la garniture de raisins secs en laissant une bande d'environ 2 cm (¾ po) sans garniture du côté droit. Rouler la pâte fermement en boudin, de gauche à droite, pour obtenir un rouleau de 23 cm (9 po) de long. Pincer les deux bouts du rouleau pour les sceller. Transférer le rouleau, le joint dessous, dans le moule à pain.

Deuxième fermentation (apprêt)

Couvrir lâchement le moule d'un bonnet de douche réutilisable. Laisser lever la pâte dans un endroit tiède et humide de 1 ½ à 2 heures ou jusqu'à ce que le pâton dépasse la hauteur du moule de 2 à 3 cm (¾ à 1 ¼ po). Le temps requis varie selon la température ambiante et la fraîcheur de la levure.

Cuire

Vers la fin de la deuxième fermentation, préchauffer le four à 350 °F (175 °C) avec la grille au centre.

Vaporiser légèrement la surface du pâton d'eau. Enfourner et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 195 °F (90 °C). Si la surface brunit trop rapidement, y déposer une feuille de papier d'aluminium (sans serrer). Lorsque la cuisson est terminée, éteindre le four, entrouvrir la porte et laisser le pain reposer 10 minutes.

Retirer le pain du four et le laisser tiédir dans le moule, environ 10 minutes. Démouler le pain en soulevant le papier parchemin et le déposer sur une grille. Retirer le papier parchemin et coucher le pain sur le côté (cela empêche la mie au fond de s'écraser sous le poids du pain).

Laisser le pain refroidir au moins 1 heure avant de le trancher. /

Note

Si les raisins sont très durs et secs, faites-les tremper environ 30 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les et asséchez-les avant de les utiliser.

Si désiré, badigeonnez la croûte de beurre fondu – il l'attendrira et lui donnera du goût !





Pain roulé raisins et cannelle



Préparer la pâte	Repos, rabats et première fermentation	Façonner	Deuxième fermentation (apprêt)	Cuire
Temps actif : 30 min	2 h Temps actif : 1 min	Temps actif : 10 min	90 min	45 min

Ce pain aux raisins a été créé pour les personnes qui n'aiment pas la cannelle. Pour la remplacer, j'ai misé sur des arômes de caramel. Mais comment y arriver sans ajouter beaucoup de cassonade ? En utilisant du beurre noisette. Bingo : un pain moelleux au goût subtil de caramel écossais !

Ingrédients

TANGZHONG AU BEURRE NOISETTE

- 40 g de farine tout usage non blanchie
- 175 g de lait (% de M. G. au choix)
- 150 g d'eau froide
- 1 œuf
- 50 g de cassonade foncée
- 9 g de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 50 g de beurre salé

PÂTE À PAIN

- 350 g de farine tout usage non blanchie
- 50 g de farine de blé intégral ou entier
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de levure instantanée
- 150 g de raisins secs (voir note)
- 75 g de pacanes grillées, hachées (facultatif)

Pain aux raisins au goût de butterscotch

Donne 1 pain d'environ 850 g

Préparer le tangzhong

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, délayer la farine dans le lait. Réserver.

Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, l'œuf, la cassonade, le sel et la vanille jusqu'à consistance homogène. Réserver.

Dans une casserole moyenne à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et cuire jusqu'à ce qu'il arrête de mousser et commence à brunir (attention à ne pas le faire brûler !). Retirer du feu et ajouter rapidement le mélange de lait en fouettant. Remettre sur le feu et amener à ébullition en remuant constamment avec une spatule, en prenant soin de bien racler le fond et la paroi de la casserole, jusqu'à ce que la préparation forme une pâte épaisse qui ressemble à une purée de pommes de terre, environ 1 minute. Retirer du feu et laisser tiédir 5 minutes.

Incorporer la préparation à base d'œuf en fouettant jusqu'à consistance homogène. Prendre la température du mélange avant de l'utiliser : elle ne doit pas dépasser 40 °C. Laisser tiédir au besoin.

Préparer la pâte et la laisser reposer

Dans un grand bol, mélanger les farines et la levure. Incorporer le *tangzhong* (bien racler la casserole pour aller chercher tout le liquide), les raisins secs et les pacanes, si désiré, en remuant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que le tout soit bien humecté, environ 3 minutes. La pâte sera épaisse et collante. C'est normal ! Couvrir le bol et laisser reposer environ 1 heure dans un endroit tiède et humide (24-30 °C).

Rabattre et laisser fermenter

Avec une main mouillée, rabattre la pâte à même le bol (voir p. 86), jusqu'à ce qu'elle devienne plus lisse et commence à résister à l'étirement (de 10 à 12 rabats). Couvrir le bol et laisser lever la pâte dans un endroit tiède et humide environ 1 heure. →→

Façonner

Tapisser un moule à pain en métal de 23 × 13 cm (9 × 5 po) d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur les côtés les plus longs.

Saupoudrer légèrement une surface de travail et la surface de la pâte de farine. Dégager la pâte du bol et la renverser sur la surface de travail. Diviser en deux parts égales. Façonner chaque part en boule (voir les étapes, p. 70). Ne pas craindre de dégonfler la pâte, car elle aura une deuxième occasion de lever plus tard dans le moule. Déposer les deux pâtons côte à côte dans le moule, côté rond et lisse vers le dessus.

Deuxième fermentation

Saupoudrer la surface des pâtons de farine et couvrir lâchement le moule d'un bonnet de douche réutilisable. Laisser lever dans un endroit tiède et humide de 1 ½ à 2 heures ou jusqu'à ce que les pâtons dépassent la hauteur du moule d'environ 2 à 3 cm (¾ à 1 ¼ po). Le temps requis varie selon la température ambiante.

Cuire

Vers la fin de la période de fermentation, préchauffer le four à 350 °F (175 °C) avec la grille au centre.

Enfourner et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que la température au centre du pain atteigne au moins 195 °F (90 °C).

Retirer du four et laisser le pain tiédir dans le moule, environ 10 minutes. Démouler le pain en soulevant le papier parchemin et le déposer sur une grille. Retirer le papier parchemin et coucher le pain sur le côté (cela empêche la mie au fond de s'écraser sous le poids du pain).

Laisser le pain refroidir au moins 1 heure avant de le trancher. /

Note

Si les raisins sont très durs et secs, faites-les tremper environ 30 minutes dans de l'eau tiède. Égouttez-les et asséchez-les avant de les utiliser.





RECETTES VARIÉES

Ce livre ne serait pas complet sans y inclure ma fameuse **pâte à pizza à la levure**, l'une des recettes les plus consultées sur le site Signé Gourmand! Comme pour les pains, le secret est de laisser le temps faire son œuvre, en préparant la pâte au moins une journée à l'avance pour donner la chance aux levures d'opérer leur magie. De toutes les fois que je l'ai confectionnée, la plus mémorable est certainement celle d'un séjour dans les Pouilles en Italie, où nous avons eu la chance de la cuire dans un four à pizza, *al fresco*. L'excellent vin rouge a certainement aidé...

La recette de **focaccia** étonne par l'utilisation de raisins bleus pour la garnir. La première fois que je l'ai préparée, nous nous sommes littéralement roulés par terre. J'espère qu'elle vous plaira autant! Utilisez de préférence les raisins Coronation de l'Ontario qui arrivent sur le marché vers la mi-août. Ces raisins éclatent à la cuisson et libèrent un jus d'une magnifique couleur pourpre. Malheureusement ces petits raisins adorables n'étaient pas en saison au moment de prendre notre photo à la page 241, mais le goût n'en a pas du tout souffert!

Les **mini-craquelins à l'huile d'olive et au romarin**, ainsi que ceux **givrés à l'orange et à l'anis** sont absolument addictifs... À l'apéro ou en collations, vous en viendrez vite accros!

Finalement, on termine sur une note sucrée avec la ***babka***, une brioche originaire de la Pologne qui se décline en plusieurs saveurs. Je vous propose une version aux bleuets (pour la confectionner, utilisez de préférence nos petits bleuets sauvages!) et une autre, plus décadente, au chocolat. Ne vous fiez pas aux apparences... Elle est plus facile à faire qu'elle en a l'air et épatera à coup sûr la galerie!



Préparer la pâte	Laisser fermenter	Réfrigérer	Bouler et laisser lever	Étaler, garnir et cuire
Temps actif : 5 min	6 à 12 h	8 à 72 h	60 à 90 min Temps actif : 5 min	7 à 9 min par pizza Temps actif : 10 min

Pâte à pizza à la levure

Donne 2 pizzas de 23 cm (9 po)

Cette pâte à pizza rivalise avec celles des meilleures pizzerias. Elle se prépare en moins de 5 minutes, se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et produit une croûte légère des plus goûteuses. Le secret ? Elle fermente longtemps au froid, et c'est à ce moment qu'elle développe toute sa saveur. La recette peut être doublée.

Ingrédients

- 350 g de farine 00 (ou tout usage non blanchie)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 250 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 15 g d'huile d'olive
- 15 g de miel
- 7 g de sel

Préparer la pâte

Dans un grand bol, mélanger la farine et la levure. Dans un autre bol, mélanger l'eau, l'huile, le miel et le sel juste assez pour dissoudre le sel et le miel. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule environ 3 minutes. La pâte sera souple et collante.

Laisser fermenter

Couvrir le bol hermétiquement et laisser lever la pâte toute la journée (ou toute la nuit) à température ambiante. Si possible, avec une main mouillée, dégonfler la pâte une ou deux fois au cours de la journée, en la rabattant vers le centre. Cela stimule les levures, la reprise de la fermentation et le développement du gluten, mais ce n'est pas essentiel. La pâte peut demeurer sans surveillance durant cette période.

Réfrigérer

Avec une main mouillée, dégonfler la pâte en rabattant les côtés vers le centre du bol. Huiler la surface de la pâte et couvrir le bol hermétiquement. Transférer au réfrigérateur pour au moins 8 heures ou jusqu'à 3 jours. La pâte continuera de gonfler et sa saveur se bonifiera avec le temps.

Diviser, bouler et laisser lever

Environ 2 heures avant la cuisson, sortir la pâte du réfrigérateur. Renverser la pâte sur une surface de travail farinée. À l'aide d'un coupe-pâte, la diviser en deux parts d'environ 300 g.

Façonner chaque part en boule (voir les étapes p. 70). Déposer chaque boule sur sa propre feuille de papier parchemin (le papier peut être saupoudré de farine, ou de semoule de blé dur ou de maïs avant de recevoir les pâtons). Badigeonner les pâtons d'huile d'olive et les couvrir d'un bol placé à l'envers. →→

Pas de pierre à pizza ? Placez une grande plaque de cuisson à l'envers sur la grille du four pendant qu'il préchauffe. Mieux encore, placez deux plaques de cuisson l'une dans l'autre à l'envers sur la grille. Glissez la pizza (sur son parchemin) sur la plaque chaude pour la cuire. La cuisson sera un peu plus longue que sur une pierre à pizza.

Laisser les pâtons environ doubler de volume à température ambiante, de 60 à 90 minutes. Éviter de laisser trop lever. Pour vérifier si les pâtons sont prêts, faire le test du doigt (voir p. 169). Les pâtons s'étalent un peu ? Ce n'est pas un souci ! Si les pâtons sont prêts, mais que vous ne l'êtes pas (ça arrive !), les transférer au réfrigérateur pour ralentir la fermentation.

Étaler, garnir et cuire

Environ 1 heure avant la cuisson, placer une pierre à pizza sur une grille juste en haut du centre du four. Préchauffer le four à 500 °F (260 °C) ou à 550 °F (290 °C) si le four le permet, idéalement en mode convection.

Juste avant la cuisson, étaler chaque pâton sur son papier parchemin en appuyant les deux mains sur la pâte, à plat, en formant un triangle. Avec les doigts, aplatir et pousser doucement la pâte du centre vers l'extérieur, en s'assurant de conserver une bordure. Répéter ce geste en faisant plusieurs fois le tour de la pâte jusqu'à ce que la pizza mesure environ 23 cm (9 po) de diamètre. Si la pâte résiste à l'étirement, la laisser reposer 10 minutes pour détendre le gluten avant de poursuivre.

Garnir la pizza au goût, sans la surcharger. Découper l'excédent de papier parchemin autour de la pâte en laissant dépasser une bordure d'environ 2,5 cm (1 po).

Transférer la pizza (avec son papier parchemin) à l'aide d'une pelle à pizza ou d'une plaque de cuisson à l'envers, puis la glisser (avec son parchemin) sur la pierre à pizza.

Cuire de 8 à 9 minutes en mode normal (ou environ 7 minutes en mode convection). Le temps de cuisson varie selon le four. Il faut surveiller la pizza ! Elle est prête lorsque le pourtour est bien doré. Il est normal que la pâte noircisse par endroits, là où de grosses bulles se forment durant la cuisson. /

Note

Pour congeler la pâte : Après avoir divisé et boulé la pâte, badigeonnez les pâtons d'un peu d'huile et placez-les dans de petits récipients pour la congélation. Fermez hermétiquement les récipients et mettez-les au congélateur. Faites décongeler la pâte la veille au réfrigérateur (elle décongèlera lentement) ou le jour même sur le comptoir de la cuisine (environ 2 heures). Reprenez la recette à l'étape où on laisse lever les pâtons à température ambiante.

La pizza sur la photo est garnie de fromage mascarpone, prosciutto et figues. À la sortie du four, on ajoute de la roquette et un filet de miel. Un délice !

Préparer la pâte	Laisser fermenter	Réfrigérer (facultatif)	Étaler et laisser lever	Garnir et cuire
Temps actif : 5 min	4 à 12 h	12 h à 72 h	2 à 4 h Temps actif : 5 min	30 min Temps actif : 5 min

Cette focaccia est tout simplement fabuleuse ! La saveur des raisins cuits se marie à merveille avec celles de l'anis, du sucre et de l'huile d'olive. Cette focaccia peut être cuite le jour même, mais pour une saveur optimale, je préfère la cuire le lendemain.

Ingrédients

PÂTE À FOCACCIA

- 400 g de farine 00 (ou tout usage non blanchie)
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 2,5 ml (½ c. à thé) de graines d'anis, écrasées au mortier
- 300 g d'eau tiède (30-35 °C)
- 25 g d'huile d'olive pour la pâte
- 15 g de miel
- 8 g de sel
- 30 g d'huile d'olive pour le moule

GARNITURE DE RAISINS

- 300 g de raisins frais Coronation (ou autres raisins sans pépins)
- 15 à 30 g d'huile d'olive
- 15 g de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de graines d'anis

Focaccia aux raisins bleus et à l'anis

Donne 1 focaccia de 23 × 33 cm (9 × 13 po)

Préparer la pâte

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et l'anis. Dans un petit bol, mélanger l'eau, l'huile, le miel et le sel juste assez pour dissoudre le miel et le sel. Incorporer aux ingrédients secs en remuant à l'aide d'une spatule, environ 3 minutes. La pâte sera souple et collante. Vous n'aimez pas l'anis ? Remplacez-le par du zeste d'orange ou de citron.

Laisser fermenter

Couvrir et laisser lever la pâte toute la journée (ou au moins 4 heures) à température ambiante. Si possible, avec une main mouillée, dégonfler la pâte une ou deux fois pendant cette période, en la rabattant vers le centre. Cela stimule les levures, la reprise de la fermentation et le développement du gluten, mais ce n'est pas essentiel. La pâte peut demeurer sans surveillance durant tout ce temps.

À ce stade, il y a deux options :

01 — Cuire le jour même : Après au moins 4 heures de fermentation, passer à l'étape de l'étalage.

02 — Réfrigérer jusqu'à 3 jours : Avant le coucher, avec une main mouillée, dégonfler la pâte en la rabattant vers le centre du bol. Huiler la surface de la pâte et couvrir le bol de façon hermétique. Transférer la pâte au réfrigérateur pour au moins 12 heures ou jusqu'à 3 jours. Elle continuera de gonfler et sa saveur se bonifiera avec le temps.

Étaler et laisser lever

Chemiser un moule à cuisson rectangulaire de 23 × 33 cm (9 × 13 po) de papier parchemin en laissant dépasser le papier sur les côtés les plus longs. Verser environ 30 g d'huile dans le moule et l'étendre avec les doigts. →→

Dégager la pâte du bol (elle dégonflera — ce n'est pas grave !) et renverser le bol au-dessus du moule pour y faire tomber la pâte. Retourner ensuite la pâte pour que le côté huilé soit sur le dessus. Passer les mains sous la pâte pour la soulever et l'étirer un peu dans le moule. À ce stade, il n'est pas nécessaire qu'elle couvre toute la surface du moule.

Couvrir le moule et laisser lever la pâte environ 2 à 4 heures à température ambiante (environ 1 à 2 heures si la pâte n'a pas été réfrigérée) jusqu'à ce qu'elle double de hauteur et présente de grosses bulles à la surface. Le temps requis varie selon la température ambiante.

Garnir et cuire

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C) avec la grille au centre.

Garniture de raisins : Juste avant la cuisson, huiler ses doigts et les enfoncer jusqu'au fond du moule partout dans la pâte pour créer de petites cavités. Répartir les raisins en prenant soin de les enfoncer un peu dans la pâte et saupoudrer de sucre et d'anis. Verser l'huile d'olive en filet sur la pâte.

Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la focaccia soit bien doré.

Laisser reposer 5 minutes dans le moule. Transférer sur une planche à découper et servir. /

Variante

Utiliser une autre garniture au choix ou des garnitures classiques (romarin, sel de mer, tomates cerises, olives, fromages...) comme celles proposées pour la focaccia au levain (p. 177). /



Focaccia aux raisins bleus et à l'anis



Préparer la pâte et laisser reposer	Laminer	Cuire
50 min Temps actif : 20 min	Temps actif : 20 min	2 × 8 à 9 min

Pour préparer ces mini-craquelins adorables, il vous faut un laminoir comme celui utilisé pour faire des pâtes maison. Lorsque vous aurez compris le principe, vous aurez certainement envie d'inventer d'autres combinaisons de saveurs, par exemple cumin et paprika fumé, *cacio e pepe* (poivre noir et fromage romano), etc. Il n'y a de limites que celles de votre imagination !

Ingrédients

PÂTE À CRAQUELINS

- 70 g d'eau tiède (35-40 °C)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 20 g d'huile d'olive
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 140 g de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin séché, écrasé au mortier ou 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais haché finement

GARNITURE

- 6 g de sel
- Quelques feuilles de romarin frais ou séché

Craquelins à l'huile d'olive et au romarin

Donne de 4 à 5 douzaines de craquelins

Préparer la pâte

Dans une petite tasse, mélanger l'eau tiède et la levure. Laisser reposer 10 minutes pour dissoudre la levure. Ajouter l'huile d'olive et le sel, et remuer pour dissoudre le sel. (Dans cette recette, la levure est ajoutée pour donner un peu de goût, et non pour faire lever la pâte. On l'ajoute à l'eau et non directement dans la farine car la pâte ne contient pas assez d'eau pour assurer sa dissolution.)

Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger la farine et le romarin. Ajouter la préparation de levure et pulser jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine sèche et que la préparation commence à ressembler à des grains de riz. Si la préparation forme une boule de pâte collante, arrêter l'appareil, défaire la pâte en morceaux avec les doigts, saupoudrer d'un peu de farine et pulser de nouveau.

Transvider le tout sur une surface de travail non farinée. Presser les particules de pâte ensemble et pétrir pour former une boule ferme et homogène, environ 1 minute. Couvrir d'un bol placé à l'envers et laisser reposer 30 minutes (sans plus) à température ambiante pour détendre le gluten.

Laminer

Couper la pâte en quatre morceaux. Aplatir un des morceaux entre les mains et le passer au laminoir à l'ouverture la plus large. Répéter avec les trois autres morceaux de pâte. Continuer de laminer la pâte en réduisant progressivement l'espace entre les rouleaux, jusqu'à ce qu'elle soit très mince (moins de 2 mm — 1/16 po d'épaisseur). Sur mon laminoir, qui va de 1 à 7, cela correspond à l'ouverture n° 5. →→

Laisser reposer les bandes de pâte de 5 à 10 minutes (sans plus) sur un linge à vaisselle propre ou une surface de travail légèrement farinée. Les passer de nouveau au laminoir à l'ouverture n° 5. Cela les amincira davantage. Passer tout de suite à l'étape suivante.

Garnir, découper et cuire

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) avec la grille au centre.

Garniture : Dans un mortier, piler légèrement le sel avec le romarin. Réserver.

Transférer deux bandes de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer la pâte de la moitié de la garniture et presser avec la paume de la main pour la faire adhérer à la pâte.

À l'aide d'une roulette à pâtisserie dentelée (ou d'une roulette à pizza ou d'un couteau aiguisé), couper chaque bande en deux sur la longueur, puis en sept ou huit sur la largeur, pour former les craquelins.

Enfourner et cuire de 8 à 9 minutes. Vérifier les craquelins après 7 minutes : ils doivent être légèrement brunis par endroits. Ajouter 1 ou 2 minutes de cuisson au besoin. Les craquelins peuvent brûler rapidement — il faut les surveiller.

Transférer les craquelins sur une grille. En refroidissant, ils se sépareront facilement et deviendront croustillants.

Répéter avec les deux bandes de pâte restantes. /

Préparer la pâte et laisser reposer	Laminer	Cuire
50 min Temps actif : 20 min	Temps actif : 20 min	2 × 8 à 9 min

Craquelins givrés à l'orange et à l'anis

Donne de 4 à 5 douzaines de craquelins

Cette combinaison de saveurs m'a été inspirée par les fameuses Tortas de Aceite (tortillas à l'huile d'olive) de la marque Inés Rosales, que j'ai découvertes à Séville. Le parfait accompagnement d'un espresso !

Ingrédients

PÂTE À CRAQUELINS

- 1 petite orange
- 2,5 ml (½ c. à thé) de levure instantanée
- 20 g d'huile d'olive
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 140 g de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de graines d'anis, légèrement écrasées au mortier

GARNITURE

- 20 g de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de graines d'anis

Préparer la pâte

Zester l'orange et réserver le zeste. Presser l'orange pour en extraire le jus. Peser le jus dans un petit bol et ajouter de l'eau tiède (35-40 °C) pour obtenir 70 g. Ajouter la levure, mélanger et laisser reposer 10 minutes pour dissoudre la levure. Ajouter l'huile d'olive et le sel, et remuer pour dissoudre le sel. (Dans cette recette, la levure est ajoutée pour donner un peu de goût, et non pour faire lever la pâte. On l'ajoute à l'eau et non directement dans la farine car la pâte ne contient pas assez d'eau pour assurer sa dissolution.)

Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger la farine, l'anis écrasé et environ les trois quarts du zeste d'orange. Ajouter la préparation de levure. Pulser jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine sèche et que la préparation commence à ressembler à des grains de riz. Si la préparation forme une boule de pâte collante, arrêter l'appareil, défaire la pâte en morceaux avec les doigts, saupoudrer d'un peu de farine et pulser de nouveau.

Transvider le tout sur une surface de travail non farinée. Presser les particules de pâte ensemble et pétrir pour former une boule de pâte ferme et homogène, environ 1 minute. Couvrir d'un bol et laisser reposer 30 minutes (sans plus) à température ambiante pour détendre le gluten.

Laminer

Couper la pâte en quatre morceaux. Aplatir un des morceaux entre les mains et le passer au lamineur à l'ouverture la plus large. Répéter avec les trois autres morceaux de pâte. Continuer de laminer la pâte en réduisant progressivement l'espace entre les rouleaux, jusqu'à ce qu'elle soit très mince (moins de 2 mm / 1/16 po d'épaisseur). Sur mon lamineur, qui va de 1 à 7, cela correspond à l'ouverture n° 5. →→

Laisser reposer les bandes de pâte de 5 à 10 minutes (sans plus) sur un linge à vaisselle propre ou une surface de travail légèrement farinée. Les passer de nouveau au laminoir à l'ouverture n° 5. Cela les amincira davantage. Passer tout de suite à l'étape suivante.

Garnir, découper et cuire

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) avec la grille au centre.

Garniture : Dans un mortier, piler légèrement le sucre avec les graines d'anis et le reste du zeste d'orange. Réserver.

Transférer deux bandes de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer la pâte de la moitié de la garniture et presser avec la paume de la main pour la faire adhérer à la pâte.

À l'aide d'une roulette à pâtisserie dentelée (ou d'une roulette à pizza ou d'un couteau aiguisé), couper chaque bande en deux sur la longueur, puis en sept ou huit sur la largeur, pour former les craquelins.

Enfourner et cuire de 8 à 9 minutes. Vérifier les craquelins après 7 minutes : ils doivent être légèrement brunis par endroits. Ajouter 1 ou 2 minutes de cuisson au besoin. Les craquelins peuvent brûler rapidement — il faut les surveiller.

Transférer les craquelins sur une grille. En refroidissant, ils se sépareront facilement et deviendront croustillants.

Répéter avec les deux bandes de pâte restantes. /



Craquelins givrés à l'orange et à l'anis



Préparer la pâte et laisser lever	Réfrigérer	Façonner	Deuxième fermentation (apprêt)	Cuire
1 h Temps actif : 30 min	au moins 8h (ou toute la nuit)	Temps actif : 15 min	60 à 90 min	40 min Temps actif : 5 min

Le nom *babka* viendrait du mot *babouchka* (« grand-mère » en polonais), car sa forme rappelle leurs jolies tresses de cheveux.

La pâte est préparée au robot culinaire, mais vous pouvez très bien la faire avec un batteur sur socle.

Ingrédients

PÂTE BRIOCHÉE

- 175 g de lait tiède (35-40 °C)
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 8 g de sel
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de vanille
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de levure instantanée
- 400 g de farine tout usage non blanchie (325 g + 75 g mesurés séparément)
- 75 g de beurre salé tempéré, en cubes
- Beurre fondu, pour badigeonner
- Miel liquide, pour badigeonner

GARNITURE DE BLEUETS

- 50 g de sucre
- 10 g de fécule de maïs
- 200 g de bleuets frais ou surgelés (ou autre fruit — voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Zeste de ½ citron

Babka aux bleuets

Donne un gâteau de 20 à 23 cm (8 à 9 po)

Préparer la pâte briochée

Dans une grande tasse à mesurer, mélanger le lait, le sucre, l'œuf et le jaune d'œuf, le sel, la vanille et la levure à l'aide d'une fourchette jusqu'à consistance homogène. Laisser reposer 5 minutes.

Dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame en S (ou dans le bol d'un batteur sur socle muni d'un crochet à pétrir), déposer 325 g de farine. Ajouter la préparation de lait et mélanger jusqu'à ce qu'une pâte molle et collante se forme. Arrêter l'appareil et nettoyer la paroi du bol.

Ajouter les cubes de beurre en deux fois, en mixant après chaque ajout. Ajouter les 75 g de farine restante et continuer de mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi du bol (ajouter un peu de farine au besoin).

Renverser la pâte sur une surface de travail légèrement farinée et la pétrir pour former une boule lisse, environ 1 minute.

Laisser lever et réfrigérer

Déposer la pâte dans un bol huilé et huiler sa surface. Couvrir le bol hermétiquement d'une pellicule plastique et laisser la pâte lever environ 1 heure dans un endroit tiède et humide (24-30°C). Transférer ensuite la pâte au réfrigérateur pour au moins 8 heures ou toute la nuit.

Préparer la garniture

Dans une petite casserole hors du feu, combiner le sucre et la fécule. Ajouter les bleuets, le jus et le zeste de citron et bien mélanger (si les bleuets sont surgelés, il n'est pas nécessaire de les décongeler). →→

Amener à ébullition à feu moyen et cuire en remuant sans arrêt pendant environ 1 minute ou jusqu'à épaississement. Transvider dans un bol, couvrir et laisser refroidir à température ambiante.

Façonner et laisser lever

Beurrer la paroi d'un moule à gâteau ou à charnière de 20 à 23 cm (8 à 9 po) de diamètre. Découper un cercle de papier parchemin un peu plus grand que le fond du moule. Réserver.

Sur une surface de travail légèrement farinée, abaisser la pâte au rouleau pour former un rectangle d'environ 25 × 46 cm (10 × 18 po). Étaler la préparation de bleuets sur toute la surface en laissant une bande d'environ 2 cm (¾ po) sans garniture dans le bas. Rouler la pâte à partir du haut pour former un rouleau de 46 cm (18 po) de long. Pincer le joint pour le sceller et placer le rouleau côté joint dessous sur une plaque de cuisson. Transférer au congélateur environ 10 minutes pour raffermir.

Placer le rouleau côté joint dessous sur la surface de travail. À l'aide d'un couteau de chef, couper le rouleau en deux sur presque toute la longueur : commencer à trancher à environ 2 cm (¾ po) de l'extrémité tel que montré dans la photo. Tourner les deux bandes ainsi formées faces coupées sur le dessus. Les passer successivement l'une par-dessus l'autre de façon à former une torsade rectiligne. Joindre les deux extrémités ensemble pour former une couronne (ou laisser simplement en forme rectiligne). Transférer la couronne sur le cercle de papier parchemin et, à l'aide du papier, soulever et déposer le tout dans le moule.

Badigeonner la surface de la brioche de beurre fondu. Couvrir d'un bonnet de douche réutilisable et laisser doubler de volume, de 60 à 90 minutes, dans un endroit tiède et humide. La pâte devrait gonfler de manière à remplir le moule.

Cuire

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) avec la grille au centre.

Vaporiser la brioche d'une fine couche d'eau. Enfourner et cuire de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la température au centre atteigne environ 190 °F (88 °C). Si la surface brunit trop rapidement, déposer une feuille de papier d'aluminium sur la brioche durant les dernières minutes de cuisson.

À la sortie du four, badigeonner la surface de la brioche avec du miel. Laisser refroidir dans le moule sur une grille. La *babka* peut rester dans son moule ou être démoulée pour le service. /



La torsade peut rester en forme rectiligne. Dans ce cas, la transférer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin pour la faire lever. Cuire selon les indications de la recette, mais réduire le temps à 30 à 35 minutes.



Note

Choisissez de préférence les petits bleuets sauvages frais ou surgelés pour leur saveur incomparable! Remplacez les bleuets par le même poids de framboises, de prunes italiennes (en cubes), de rhubarbe (en cubes) ou d'un mélange fraise-rhubarbe. Profitez de ce qui est en saison!

Variante : *Babka* choco-noisette

Remplacer la garniture de bleuets par 150 g de tartinade choco-noisette. Parsemer de 50 g de chocolat noir haché et de 30 g de noisettes grillées, hachées (facultatif). /



REMERCIEMENTS

Sans levure ni levain, un pain ne lèverait pas. Il en va de même pour un projet de livre. Il faut la collaboration, le soutien et l'encouragement de toute une communauté de professionnels, d'amis et de proches, pour lui donner forme et le faire lever.

Merci infiniment aux Éditions Cardinal pour avoir accueilli ce projet avec enthousiasme et pour la belle équipe qu'ils ont mis sur pied pour l'amener à point : Clémence, mon éditrice, toujours calme et patiente, qui m'a guidée pas à pas, Mathilde, qui a déniché les jolis accessoires et coordonné les *shootings* photos, toujours dans la bonne humeur. Si ce livre est aussi beau et qu'il sent presque le bon pain, c'est grâce à l'œil vigilant de la talentueuse photographe Ariel Tarr, au goût exquis de la designer graphique Annie Lachapelle et au stylisme culinaire de mon ami cuisinier Antoine, boulanger lui aussi à ses heures. Les séances photos font partie de mes meilleurs souvenirs de la création de ce livre. Merci à vous tous !

Pour m'avoir épaulée tout au long de cette merveilleuse aventure, un sincère merci à mon agente Patricia qui a démarré ce projet avec moi, autour d'une table, papier et crayon en main. Son optimisme légendaire m'a gardée à flot. Son expérience, sa vision et ses révisions ont grandement contribué à rendre ce livre accessible et engageant, comme nous l'avions imaginé.

Un gros merci à mes incroyables amies qui m'ont soutenue de près ou de loin. Hélène Laurendeau, Luce et Sylvie, vous m'avez écoutée, relue et grandement encouragée. Ma vie est plus joyeuse et gourmande grâce à vous !

Merci à mes enfants, Alexandre, Marie et Gabriel, mon premier public, mes plus grands fans ! Cuisiner pour vous est toujours un bonheur !

Finalement, merci à Michel, mon conjoint et meilleur ami, pour sa patience et bienveillance envers sa blonde, moins présente en corps et en esprit depuis des mois. Mes pains ont bien meilleur goût depuis que nous les partageons ensemble.

Et bien sûr merci à vous, ceux et celles qui me suivez, pour vos bons mots à mon égard. Ce livre existe parce que vous me l'avez demandé.

INDEX DES RECETTES

RECETTES AU LEVAIN

Pains faciles DE JOUR

- Pain 25 % blé intégral (recette de base) p. 89
- Miche aux fruits secs, aux noix et aux graines p. 91

Pains faciles DE NUIT

- Pain 25 % blé intégral (recette de base) p. 97
- Miche aux graines de lin et de tournesol p. 99

Variantes des pains faciles DE JOUR et DE NUIT

- Miche blanche p. 102
- 32 % blé intégral p. 102
- 50 % blé intégral p. 102
- 50 % épeautre p. 102
- 100 % blé intégral p. 102
- Avec farine de seigle p. 102
- Avec germe de blé ou graines de chanvre décortiquées p. 102
- Avec fruits secs, noix et graines p. 103
- Avec graines de lin et de tournesol p. 103

Pains avec rabats

- Pain de tous les jours 40 % blé intégral p. 107
- Pain 100 % blé intégral p. 109
- Miche blanche p. 113
- Miche à l'avoine p. 115
- Pain au germe de blé ou aux graines de chanvre p. 119

Pains avec ajout d'ingrédients

- Miche au fromage p. 129
- Pain aux olives et au romarin p. 131
- Miche aux figues et aux graines de fenouil p. 135
- Pain à l'érable et aux noix p. 137
- Miche à l'érable, aux fruits secs, aux noix et aux graines p. 141
- Miche aux pommes, aux pacanes et au son d'avoine p. 143
- Miche choco-noisettes p. 147

Pains au porridge

- Pain au porridge de son d'avoine p. 153
- Pain au porridge 12 grains p. 157
- Miche au porridge de sarrasin p. 159

Baguettes, pizza et focaccia

- Demi-baguettes traditionnelles p. 167
- Pâte à pizza au levain p. 173
- Focaccia au levain p. 177

Recettes pour utiliser un surplus de levain

- Crêpes fines 100 % levain p. 185
- Muffins choco-banane p. 187
- Beignets aux pommes p. 189
- Craquelins tournesol, sésame et lin p. 191

RECETTES À LA LEVURE

Pains sans pétrissage

- Pain 2 × 5 minutes p. 205
- Pain 2 × 5 minutes avec graines de lin et tournesol p. 207
- Pain 2 × 5 minutes aux canneberges et aux noix de Grenoble p. 207

Pains avec rabats cuits en cocotte

- Miche blanche p. 211
- Miche à l'avoine p. 213
- Miche au fromage p. 215
- Miche aux fruits secs, aux noix et aux graines p. 217
- Miche orange, canneberges, chocolat et gingembre confit p. 219

Pains cuits dans un moule

- Pain de lait au son d'avoine p. 225
- Pain roulé raisins et cannelle p. 227
- Pain aux raisins au goût de butterscotch p. 231

Recettes variées

- Pâte à pizza à la levure p. 237
- Focaccia aux raisins bleus et à l'anis p. 239
- Craquelins à l'huile d'olive et au romarin p. 243
- Craquelins givrés à l'orange et à l'anis p. 245
- Babka aux bleuets p. 249

INDEX GÉNÉRAL (THÉORIE ET TECHNIQUES)

LES OUTILS

- Pour préparer la pâte p. 15
- Pour façonner p. 16
 - Comment utiliser et entretenir un banneton p. 17
- Pour scarifier et cuire p. 19

LES INGRÉDIENTS

- La farine de blé p. 25
- La chimie de la farine de blé p. 25
 - C'est quoi le gluten? p. 25
 - Le rôle de l'amidon p. 26
- Les farines utilisées dans ce livre p. 26
- Les différentes farines de blé p. 26
- Les farines de céréales autres que le blé p. 30
- Un mot sur les additifs p. 31
 - Les additifs les plus courants p. 31
 - L'ajout de vitamines et minéraux p. 31
- Les farines américaines et européennes p. 33
- L'eau p. 33
 - Combien d'eau? p. 33
 - La température de l'eau p. 34
 - Peut-on utiliser d'autres liquides? p. 34
- Le sel p. 34
 - Combien de sel? p. 35
 - Quel sel utiliser? p. 35

LE LEVAIN

- La différence entre levain et levure p. 39
- Les avantages du levain p. 40
- Faire son levain p. 41
 - Problèmes? Solutions! p. 44
- Utiliser son levain pour faire du pain p. 47
 - C'est quoi un rafraîchi? p. 47
 - Le ratio farine-eau p. 47
 - Combien faut-il de levain pour faire du pain? p. 47
- Ma méthode de rafraîchi p. 48
 - L'horaire du rafraîchi p. 49
 - Le volume du rafraîchi p. 49
- Faire un rafraîchi étape par étape p. 50
- Maintenir son levain p. 52
 - Problèmes? Solutions! p. 52

LES ÉTAPES POUR FAIRE DU PAIN AU LEVAIN

- Planifier son temps p. 57
- Étape 1 — Rafraîchir le levain p. 58
- Étape 2 — Préparer la pâte et la laisser reposer p. 59
- Étape 3 — Faire des rabats p. 62
- Étape 4 — Laisser fermenter p. 66
- Étape 5 — Façonner p. 69
- Étape 6 — Réfrigérer p. 74
- Étape 7 — Scarifier p. 75
- Étape 8 — Cuire p. 79
- Étape 9 — Conserver p. 81

LES RECETTES AU LEVAIN

- Pains faciles DE JOUR p. 85
 - Comment rabattre la pâte à une main dans le bol p. 86
- Pains faciles DE NUIT p. 94
- Variantes des pains faciles DE JOUR et DE NUIT p. 102
- Pains avec rabats p. 105
- Pains avec ajout d'ingrédients p. 123
 - Comment inclure des ajouts durant une série de rabats p. 126
- Pains au porridge p. 150
- Baguettes, pizza et focaccia p. 162
- Inventer ses propres recettes de pain en 4 étapes p. 181
- Recettes pour utiliser un surplus de levain p. 183

LES RECETTES À LA LEVURE

- Les différents types de levures p. 197
 - Comment entreposer les levures sèches p. 199
 - Comment tester votre levure p. 199
- Adapter une recette de pain au levain en recette de pain à la levure p. 200
- Pains sans pétrissage p. 202
- Pains avec rabats cuits en cocotte p. 208
- Pains cuits dans un moule p. 223
- Recettes variées p. 235



BIBLIOGRAPHIE

- Arendt, E. K. et coll. *Impact of sourdough on the texture of bread*. Food microbiology, April 24, 2007.
- Buehler, E. *Enzymes: The little molecules that bake bread*. Guest blog, Scientific American, <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/enzymes-the-little-molecules-that-bake-bread/>, Sept 2012.
- Fanny Leenhardt, F. et coll. *Moderate decrease of pH by sourdough fermentation is sufficient to reduce phytate content of whole wheat flour through endogenous phytase activity*. J. Agric Food Chem 53(1), 2005.
- Forkish, Ken. *Flour, Water, Salt, Yeast. The fundamentals of artisan bread and pizza*. Ten Speed Press, 2012.
- Gänzle, M. G. *Enzymatic and bacterial conversions during sourdough fermentation*. Food Microbiology, Feb 2014.
- Geisslitz, S. et coll. *Comparative study on gluten proteins composition of ancient (einkorn, emmer, spelt) and modern wheat species (durum and common wheat)*. Foods, Sept 12, 2019.
- Janjigian, A. *Getting started with sourdough starter*. Cooks Illustrated Magazine, Sept/Oct 2020.
- Janjigian, A. *Sourdough Start-Up*. Cooks Illustrated Magazine, Sept/Oct 2016.
- Kimball, V. *The Sourdough School. The ground-breaking guide to making gut-friendly bread*. Hachette Book Group, 2018.
- Laatikainen, R. et coll. *Pilot study: Comparison of sourdough wheat bread and yeast fermented bread in individuals with wheat sensitivity and irritable bowel syndrome*. Nutrients 9 (11), 2017.
- Lallemand Baking Update, *Special edition Artisan baking: when art meets science*, May 2019.
- Loponen, J. et Gänzle, M. G. *Use of sourdough in low FODMAP baking*. Foods, July 7, 2018
- Maurizio, Leo. *The Perfect Loaf. The craft and science of sourdough breads, sweets and more*. Clarkson Potter Publishers, 2022.
- Menezes, L. et coll. *Effects of sourdough on FODMAPs in bread and potential outcomes on irritable bowel syndrome patients and healthy subjects*. Frontiers in Microbiology, Aug 21, 2018.

Meyer, Claus. *Meyer's Bakery. Bread and baking in the Nordic Kitchen*. Hachette Book Group, 2017.

Perez-Alvarado, O. et coll. *Role of lactic acid bacteria and yeasts in sourdough fermentation during breadmaking: Evaluation of probiotic-like components and health benefits*. *Frontiers in Microbiology*, Sept 8, 2022.

Petre, A. *How healthy is sourdough? How to make it and more*. Healthline, Dec 20 2021, <https://www.healthline.com/nutrition/sourdough-bread>

Réglementation sur la dénomination et les normes des farines italiennes. Consulté le 22 mai 2023. http://www.edizionieuropee.it/law/html/24/zn4_03_057.html

Robertson, Chad. *Tartine Bread*. Chronicle Books, California, 2010.

Teffri-Chambelland, Thomas. *Traité de boulangerie au levain*. Tome 1 Théorie et Tome 2 Pratique. Ducasse Édition, France, 2021.

Tovar, L. E. et Gänzle, M. G. *Degradation of wheat germ agglutinin during sourdough fermentation*. *Foods* 10 (2), 2021.

Ressources web

theperfectloaf.com

thesourdoughjourney.com

rosehillsourdough.com

kingarthurbaking.com

sourdoughexplained.com

foodgeek.dk

Ma page facebook : Encuisineavecchristinablais

CAHIER de NOTES



NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

